



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

التأثير السيبراني
على الصحة النفسية



كيف للعالم الافتراضي أن يُهيمن !



@NCMH_SA
@thatikpsy

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الفهرس







المقدمة ..

نعيش في وسط عالم سريع التغير، حيث أن مواقع التواصل الاجتماعي اصبحت تلعب دوراً كبيراً في روتين الحياة اليومية، و يعد الاستغناء عنها أمراً صعبا و مزعجاً وغير مألوف لدى البعض، نظراً لما تقدمه من خدمات مختلفة ، و ميزات متعددة في عدة مجالات.

ولم يعد بإمكاننا إنكار أو تجاهل الأثر الذي تتركه على أعتاقنا مواقع التواصل الاجتماعي.

حيث لها تأثيرات مباشرة وكبيرة و واسعة ليست فقط على سلوكيات مستخدميها، بل أيضاً على صحتهم النفسية.

وبيئة الفضاء السيبراني مثلها كمثل أي بيئة أخرى يتواجد فيها الإنسان، تحيطها بعض الجوانب المظلمة والسلبية التي تهدد صحته النفسية والجسدية .

ولقد أثبتت بعض الدراسات أن الإستخدام السلبي لبرامج التواصل الإجتماعي له بعدُ و أثر نفسي أعمق من وسائل الإعلام الأخرى و أشارت إلى إمكانية حدوث تغيرات جذرية وعميقة تمس جوانب متنوعة منها الصحية والنفسية وأيضاً الإجتماعية.

ولأن أمانك النفسي يهمنا عندما تمسك يديك الأجهزه الألكترونية ، وتقوم بالتعامل مع فضاء التواصل الإجتماعي ..

أردنا أن تكون بيئة هذا الفضاء آمنة لك ..

لذا قمنا في اليوم العالمي للصحة النفسية بإصدار هذه المجلة ، والتي تهدف إلى تناول بعض المواضيع الوقائية والتوعوية في بيئة الفضاء السيبراني .

أفنان العمار ..

رئيسة تحرير المجلة ، عضو في اللجنة التنفيذية .







كلمة رئيس الفريق

اضحى استخدام شبكات التواصل هي البوابة الأولى لمستخدمي الأجهزة الذكية لكل الجيلين المهاجرون منهم او الرقمين أي من كان تاريخ ميلاده بعد عام2000م ، حيث انها تعد من البيئات الرقمية التي تلبي حاجات الاكتشاف للعالم الرقمي وكذلك المتعة الرقمية بأنواعها سواء مشاركات اجتماعية او ابدعيه أو ترفيهية او غيرها كل حسب احتياجه.

وبما ان الاستخدام مرتبط بعاملي تلبية الاحتياجات وزمن الاستخدام نجد أنفسنا في بيئات الفضاء السيبراني امام عاملين كل منهم يتحدى الاخر فلا احتياجات تلبى بشكل كافي ولا زمن يقف ينتظر بماذا اكتفيت، ويستمر الافراط في الاستخدام والضحية الأولى هي صحتنا النفسية التي تقف بين هذان العالمين تنتظر ماذا يخصص لها من وقت لتعزيزها وتلبية متطلبات تحقيقها في حياتنا الواقعية.

فالتوازن قانون حياة يحقق الكمال في كل شي وهو ما نتمناه لصحتنا النفسية لتعيننا على إدارة شؤون حياتنا كلها وفق مفهومها الأساسي.

"وهو قدرة الشخص على التأقلم والتوافق اجتماعيًا وأيضًا نفسيًا، وشعور هذا الشخص بسعادة وفرح، كذلك تعبر عن قدرة الشخص على الوصول إلى ما يريد في حياته.

وكما عرفتها منظمة الصحة العالمية بانها " ليست مجرّد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيّف مع حالات التوتّر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي".





أ.تركي الداوودي

اخصائي نفسي ، رئيس اللجنة التنفيذية لفريق ذاتك النفسي



aldaowdi@



مواقع التواصل الاجتماعية
والصحة النفسية

انتشرت شبكة المعلومات الدولية «الإنترنت» في جميع أنحاء العالم، وأصبح الدخول إليها متاحاً من أي مكان وسهلاً ويسيراً، طالما توفرت تغطية من قبل الشركات المقدمة لخدمة الاتصالات، وما أكثر هذه الشركات الآن. وأصبح محتوى الإنترنت يخدم شرائح كبيرة وطبقات ضخمة من المجتمعات، فمثلاً متابعة الأخبار والأحداث، ومواقع التواصل الاجتماعي، ووصفات الأكل، والبرامج الدراسية، وارتبطت هذه الشبكة بالكثير من الأعمال والمهن والخدمات.

يتسبب الاستخدام المفرط لشبكة الإنترنت في الإصابة بنوع من الإدمان، ويعتبر هذا الأمر حالة مرضية تعني عدم استطاعة المصاب بها التخلص من شيء معين، حيث إن هذا الشيء يكون خارج حدود إرادته.

- **ومن إحدى صور الاضطرابات النفسية والجسمية إدمان الانترنت:**

حيث ساعد دخول التكنولوجيا الحديثة إلى مجتمعنا في خلق جيل من المراهقين والأطفال المدمنين للإنترنت الأمر الذي يسبب خطرًا وانهيار حياة هؤلاء المراهقين بشكل مأساوي، فإدمان الانترنت يمثل أحد مظاهر إشكالات الشخصية، وقد يمثل مرحلة تمهيدية لدخول الأمراض والاضطرابات النفسية والانفعالية لأولادنا .

- **ساعات الإدمان:**

يعد إدمان الإنترنت مرضاً حديثاً، ظهر مع اختراع شبكة الإنترنت، وهو بالتالي يقتصر على مستخدم الشبكة، وتؤدي هذه الحالة إلى تغير سلوكيات وتصرفات المدمن. ويدخل هذا الإدمان ضمن اعتياد الشخص على أمر معين، واستخدامه فترات طويلة دون استطاعته التخلص منه، وبسبب هذا الإدمان فإن المصاب يهمل حياته الشخصية ومهام عمله اليومي، ولا يستطيع الاندماج مع المجتمع، ويكون اهتمامه منصباً فقط على الإنترنت، ويعتبرها نافذته الوحيدة على العالم الذي يعيش فيه.

يعرف العلماء إدمان الإنترنت بأنه حالة نظرية من الاستخدام المرضي للشبكة، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في السلوك.

وتشير الدراسات والأبحاث إلى أن هذه الظاهرة تنتشر على مستوى جميع المجتمعات، وذلك نتيجة توافر الأجهزة المتصلة بالشبكة سواء أجهزة حاسب آلي أو الهواتف الذكية.

وكان أول من وضع مصطلح إدمان الإنترنت هي الأمريكية كيمبرلي يونغ عالمة النفس، حيث عكفت على دراسة هذه الحالة، وبحسب يونغ فإن الشخص يعتبر مدمناً على الإنترنت إذا تجاوز استخدامه للشبكة من (٣٨) إلى (٤٠) ساعة أسبوعياً

- **الأكثر استخداماً:**

وتعتبر الفئات الأكثر عرضة لإدمان الإنترنت من المراهقين، وذلك لأن الشبكة توفر لهم واقعاً افتراضياً خيالياً، يكون محبباً لهم خاصة في فترة المراهقة يعبر عن تطلعاتهم ويعتبر الذكور أكثر عرضة للإدمان من الفتيات. ويجد الشخص الانطوائي الذي لا يملك مهارات التعامل مع المجتمع أن شبكة الإنترنت توفر له التعامل مع أشخاص من خلف الشاشات، وهو ما يجعل حاجته للثقة بالنفس غير مطلوبة، ويمكن أن يصنع لنفسه شخصية غير شخصيته الحقيقية. ويصاب بنسبة أكبر بالإدمان من يعانون بالاكتئاب أو الوحدة والملل، وتنجذب كل شريحة من هذه الشرائح لمواقع بعينها، فالمراهقون ينجذبون إلى مواقع الألعاب والمواقع غير الأخلاقية، والأشخاص المصابون بالانطوائية يبحثون عن مواقع الدردشة، أما من يعانون الوحدة والملل فيبحثون عن مواقع التواصل الاجتماعي.





مواقع التواصل الاجتماعية والصحة النفسية

• **الهروب من الواقع:**

أصبحت شبكة الإنترنت في واقعنا الحالي أسهل وسيلة للحصول على المعلومات، وهو ما يدفع الكثيرين إلى اللجوء إلى الإنترنت حتى يبحثوا عما يريدون ويلجأ الراغبون في تفريغ الرغبات المكبوتة لديهم إلى شبكة الإنترنت حيث إنها توفر لهم جانب السرية، ويهرب الكثيرون من الواقع الذي يعيشون فيه إلى العالم الافتراضي على الإنترنت، وذلك للتخلص من الأفكار السلبية والواقع السيئ، ويدفع أمثال هؤلاء لأنهم يعانون الملل والفراغ والوحدة، كما يمكن أن يكون السبب مرورهم بتجارب حياتية أو عاطفية فاشلة وأصابتهم بالإحباط واليأس.

وأدى ظهور مواقع التواصل الاجتماعي إلى توفير أصدقاء افتراضيين في كثير من الأحيان يمكن التحدث معهم من مختلف البلدان، وهو ما جعل المصابين بالانطوائية والخجل يكتفون بهم عن الأصدقاء الحقيقيين.

• **التوتر وقلق:**

يمكن معرفة إذا كان الشخص مصاباً بإدمان الإنترنت أو أنه في طريقه لهذا الأمر، وذلك من خلال عدد من الأعراض، حيث يقضي الشخص المصاب بهذه الحالة عدد ساعات أكثر من الفترة التي حددها لنفسه.

يصاب المدمن بالتوتر الشديد والقلق إذا حدث انقطاع في شبكة الإنترنت، وفي بعض الحالات يصل الأمر بالشخص

إلى مرحلة الاكتئاب إذا استمر الانقطاع فترة طويلة، وعلى العكس يجد الشخص سعادة بالغة وراحة نفسية عندما يعود للاتصال بالشبكة. يكثر الشخص المصاب من الحديث عن الإنترنت في حياته اليومية، ونتيجة لطول وجوده على الشبكة فهو يهمل واجباته الوظيفية والأسرية والاجتماعية. ويفقد مدمن الإنترنت القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية، أو مواجهة المشكلات، أو شغل وقت فراغه بهوايات مفيدة ومتنوعة، كما أنه يفقد القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة نتيجة الانطواء والخجل. ويمكن أن يستيقظ من النوم بصورة مفاجئة ولديه رغبة ملحة لفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين على الماسنجر، ولذلك فإن مدمن الإنترنت يعاني من اضطرابات النوم.

• **التأثير سلبي:**

يعاني مدمن الإنترنت أعراضاً نفسية واجتماعية وجسدية تؤثر في كافة مناحي حياته، وتشمل الأعراض النفسية والاجتماعية المعاناة من الوحدة، والتأخر في عمله ودراسته، وبالتالي يصاب بالإحباط، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إصابته بالقلق والاكتئاب. ويؤدي طول بقائه على الإنترنت إلى حدوث مشاكل أسرية، وفقدان للعلاقات الاجتماعية، ويصاب كذلك المدمن بأعراض جسدية تشمل التعب، والخمول والأرق والحرمان من النوم.

ويعاني المصاب بهذه الحالة آلاماً في الظهر والرقبة نتيجة طول فترة النظر إلى الهاتف الذكي أو الجلوس على الحاسب الآلي، وبسبب طول النظر في الشاشة فإنه عرضة كذلك للإصابة بالتهاب العينين.

ويتعرض مدمن الإنترنت لمخاطر الإشعاع الذي يصدر من شاشات الهواتف الذكية والحاسب الآلي، وتأثير المجالات المغناطيسية التي تصدر عن الدوائر الإلكترونية والكهربية.

ويؤثر زيادة استخدام الأطفال للإنترنت عليهم، حيث أشارت دراسات عديدة إلى أنه يصيب الطفل بالعزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم ومشاكل في الدراسة.

كما أن كثرة دخول الأطفال إلى شبكة الإنترنت يمنعهم من ممارسة هوايات وأنشطة أخرى، يمكن أن تكون أكثر فائدة مثل ممارسة الرياضة والقراءة، ويصاب الطفل بنوبات من العصبية والغضب عند محاولة الوالدين وضع ضوابط لاستخدام شبكة الإنترنت.





مواقع التواصل الاجتماعية والصحة النفسية

تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية :

الاكتئاب

مواقع التواصل الاجتماعي تأثيرٌ كبيرٌ على الصحة النفسية، والتي تسبب بالاكتئاب ومشاعر الحزن الشديدة. فقضاء وقتاً طويلاً امام شاشات الكومبيوتر أو شاشات الهواتف الذكية دون القيام بأي نشاط بدني، خصوصاً في التحدث إلى الآخرين أو الاطلاع على صورهم وتحركاتهم يمكن ان يزيد من الشعور بالاكتئاب وإفراز الدماغ الكثيف لهرمونات التوتر المعروفة بالكورتيزول.

قلة الثقة بالنفس

إن مواقع التواصل الاجتماعي يمكن ان تكون منصاتٍ مهمة للتنمر الإلكتروني. فمثلاً، وبعد ان يقوم المستخدم بنشر صورةً له، يمكن أن يتلقى عدداً من التعليقات السلبية من أشخاص أو متابعين لا يعرفهم حتى.
فالتنمر يقلّل كثيراً من الثقة بالنفس، ويجعل الشخص المتعرّض له أكثر ميلاً للعزلة الاجتماعية وغير متقبلاً لشكله.

الإدمان على تصفح هذه المواقع:

إن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، وتخصيص الكثير من الوقت لها، يمكن ان يعتبر نوعاً من الإدمان. وهذا الإدمان، يمكن ان يسيطر على الدماغ بشكلٍ كبير ويعمل على تشتيت ذهن وأفكار المستخدم ليحوّل بالتالي كل تركيزه من واجباته المهنية والأكاديمية، إلى تتبع اخبار الأشخاص الذين يتابع صفحاتهم .

طرق علاج تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية :

إن أول ما يجب ان يقوم به مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي والذين يمكن إدراجهم ضمن خانة المدمنين، هو تحديد ساعات استخدامهم لهذه المواقع. بمعنى آخر، تحديد ساعاتٍ معيّنة في اليوم يمكن خلالها استخدام هذه المواقع، ما يقلل كثيراً من تأثيراتها السلبية. - إن العلاج الإدراكي السلوكي، والذي يصفه الطبيب النفسي يساعد كثيراً في التقليل من مشكلة الاكتئاب، وقلة الثقة بالنفس التي يتعرّض لها مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي. فهذا العلاج يساعد على تحديد أسباب المشكلة ويعلمهم طرق التعامل معها. - ممارسة الأنشطة البدنية، وتعلم بعض الهوايات أيضاً يمكن يساعد على علاج تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية. فهما يعملان على تعزيز الثقة بالنفس، يعززا من إفراز الدماغ لهرمونات السعادة.





د. سعود عايد الشمري
الأستاذ المشارك ورئيس قسم
علم النفس في جامعة حائل



@DrSaud1388





حينَ لم يعُد التواصل .. تواصل

يعيش هذا الكائن الاجتماعي وسط حياة مليئة بالتفاعلات والمفاجآت والمسؤوليات، وتبقى علاقاته الاجتماعية مصدرًا مهمًا لسعادته، زميل العمل، صديق الطفولة، شريك العمر، معارف العائلة، وجيران الحي. هذا الكائن الذي في سباقٍ دائم مع الزمان، الذي جعله مُلزمًا بزيادة محرك السرعة حتى يستطيع اللحاق بالركب، وقبل أن تسبقه الحياة بعيدًا فيُصبح الغريب في هذا الكوكب. ومن هنا بدأت معاناته وتكبُّد مشقة الطريق؛ حيث إن هذه السرعة سلبت منه جمال اللحظات، وبساطة الحفلات، وعفوية الضحكات، وفضول الأطفال.

جاءت منصات التواصل الاجتماعي كما يقال "سلاح ذو حدين"، ولكن إلى حدٍ ما .. أطلق هذا السلاح رصاصه مسببًا الكثير من المشتتات والمشكلات، حيث كبرت فجوة البحث عن الذات وسط عالم محصور بين قبضة يدين فقط! مولِدةً زعزعة الأفكار وتضارب المشاعر حتى بات هذا الكائنُ كفيفًا لما يملك، وشديد البصر والبصيرة لما يملكه من حوله. وعلى النقيض الآخر، فإن هذا الأثر السلبي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي لا يُلغي محاسنها، فهي اختصرت المكان والزمان، وجمعت شتى العلوم في ضغطة زر، وجمعتنا بالحبيب والصديق والطبيب وسابع جار.

نشأت الصراعات الداخلية والمشكلات النفسية نتيجة للاستخدام السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي، فرغم أنها قربت البعيد إلا أنها أبعدت القريب أيضًا؛ بسبب الانغماس فيها وفقدان السيطرة على ضبط النفس حتى أثرت على ترابط العلاقات، وفقدان الاستمتاع باللحظات. هذه المشكلات النفسية تمثلت في حياته فأصبحت مقارنة نفسه وحياته وقدراته بالآخرين عادة، حتى اشتكى من نقص ثقته بنفسه وانعدم الرضا من حياته، وخرج الوقت عن إدارته فأهمل مسؤولياته وقصّر في علاقاته، واشتكى الآباء من تدني مستوى أبنائهم واشتكى الأبناء انشغال آبائهم، ومال إلى تفضيل العزلة فقصّر في حق نفسه وواجباته. لم يقتصر الأمر إلى هذا الحد، بل تفاقم الوضع وكان هذا الاستخدام المفرط سببًا لتوغل العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطرابات النوم والأكل وغيرها، فبات هذا الكائن سجينًا للألواح الذكية، وعندما نتحدث عن الأثر السلبي لمواقع التواصل الاجتماعي لا نعني بذلك استسلامنا لها، ولكن حين ندرك وجود مشكلة فنكون بذلك قد وصلنا إلى نصف الحل، والنصف الآخر يحتم علينا بذل باب الجهد والمحاولات لكي ننعم بهذه النعمة التي سهّلت لنا الكثير وسخّرت لنا العديد من المنح والفوائد. هل ينبغي علينا تركها؟ اعتزالها؟ دعونا نختار الحل الأوسط الذي لا إفراط ولا تفريط فيه، وسنتعاون سوية لتهذيب أنفسنا، وأن نعلمها الالتزام في اللهو والجدّ. ومن الأمور التي ستساهم في التقليل من هذا الأثر السلبي هو أن يراقب الإنسان نفسه، ويراقب الوقت الذي يقضيه متنقلًا بين السناب شات وتويتر والانستقرام والواتس اب وغيرهم العديد، ويعمل على تقليل مدة الاستخدام بالتدريج. المقترح الثاني هو أن يبحث عن اهتماماته ويفتش عن هواياته بعيدًا عن استخدام الأجهزة كقراءة الكتب الورقية، الرسم، الكتابة، ممارسة الرياضة، الأعمال اليدوية، والقائمة لا تنتهي.



حينَ لم يعُد التواصل .. تواصل

من المقترحات أيضًا أن يعوّد الشخص نفسه أن يفصل بين العالم الواقعي والعالم الافتراضي، فحينما يجتمع مع أهله وأحبابه وأصدقاءه يحاول أن يكون بعيدًا عن أجهزته وبعيدًا عن التواجد في العالم الافتراضي؛ لكي يتيح لنفسه استشعار أن حياته الواقعية بها من المتعة والسعادة التي يحتاج إلى أن يقدرها ويعطيها جزءًا من اهتمامه وتركيزه. من هنا أيضًا أقترح أن لا يرتبط استخدام الأجهزة الالكترونية وتصفح مواقع التواصل الاجتماعي بفراش النوم، حيث تأتي مسببةً بعض اضطرابات النوم كالأرق ناسيًا نفسه بين ساعة وأخرى حتى يداهمه الوقت.

إضافة إلى ذلك، بطريقة أو بأخرى نقع تحت تأثير البرامج التي نستخدمها، والقنوات والأشخاص الذين نتابعهم شئنا أم أبينا، فكان لزامًا علينا أن نحسن انتقاءهم، كي لا تتلوث أرواحنا بالفضول والضلال والحسد وربما فقدان هوياتنا باحثين عنها في حياة غيرنا!

وأخيرًا أقولها من قلبٍ محب، ومن يعيش معكم في هذا الكوكب ويجاهد نفسه معكم ليهذبها: "إن التغيير يبدأ من دواخلنا، وانتشار أمر لا يعني صحته، وإنما قد يعني أنه حان وقت أن نحمي أنفسنا، وأن نستمر في جهاد التحسين، وأن نحاول كل يوم أن نصبح نسخةً أفضل من أنفسنا".

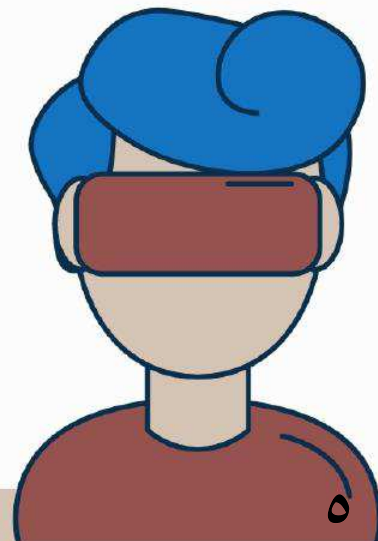


أ.بسمة مبارك

أخصائية نفسية ماجستير علم النفس الإكلينيكي



BasmaMubarak11@



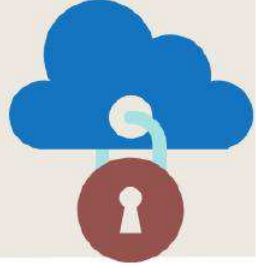
أي رقم يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ليكتمل اللغز ؟

٧	٣	٢	٦
٩	٢	٤	٣
١	٥	٧	٥
٠	٦	٥	?



تساؤل مع د.يوسف السلمي

يستخدم المجرمون بيانات المستخدمين لشبكات الإنترنت لاستهدافهم بالرسائل الخادعة للتصيد الاحتيالي، وسرقة هويتهم، وارتكاب جرائم أخرى ؟



الخصوصية والأمان متطلبات رئيسية في عالم الانترنت وهما عاملان مهمين جداً تتنافس الشركات في تحقيق أكبر قدر منها كميزة تقدم للمستخدم وشركة التقنية التي تقدم ميزات خصوصية وأمان عالية هي هدف لكل المستخدمين في عالم الانترنت . لكن هل يعي المستخدمين هذين العاملين وهل يطبقان مبادئ الخصوصية دائما ؟ تشير نظريات علم النفس السيبراني بأننا ندرك أهمية الخصوصية ولكننا نختار كلمات المرور الأسهل ونبحث عن الدخول السريع لعالم الانترنت وتكرار كلمات المرور في أكثر من موقع أو تطبيق وبالتالي نقع في ما يسمى بفجوة "المعرفة والعمل" فنحن نمتلك إدراك لأهمية مفهوم الخصوصية ومعرفة كاملة بإشكاليات الوقوع في مخاطر كشف الخصوصية ولكننا على أرض الواقع والعمل لانقوم بهذه الإجراءات كل ذلك من أجل سرعة الوصول للتطبيقات والاستفادة من عالم الانترنت فتقوم بحفظ كلمات المرور تلقائياً من أجل الوصول السريع وقد تتعرض أجهزتنا للفقد او السرقة أو الاختراق . العلاقة بين الخصوصية والأمان قوية عند تواصل جهات مشبوهة معك بغرض تحديث بيانات حساباتك البنكية وطلب كلمات المرور فأنت كشفت عن هويتك وخصوصيتك وبالتالي عرضت أمان حسابك لخطر السرقة كثير من الاختراقات والسرقات وعمليات الاحتيال تحدث تحت كشف الخصوصية والاخطاء البشرية أو ما يسمى "بالهندسة الاجتماعية"، ويستطيع المنتحل اقناعك بأنه موظف البنك ويطلب منك ارقامك السرية برسالة نصية أو مكالمة هاتفية أو رابط يتم ارساله لك أو رابط مزيف لموقع البنك يحمل نفس تصميم الموقع الرسمي للبنك ومن أكثر عمليات الانتحال انتشار هي انتحال الهويات الافتراضية لمستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي. ويتناول علم النفس السيبراني أهداف هؤلاء المنتحلين وسماتهم الذاتية والشخصية ودوافع السلوك الاجرامي في عالم الانترنت.

ويؤكد على سلامة الافراد من الوقوع كضحايا لمثل هؤلاء المجرمين الرقميين ومن أهم المهارات والمعارف النفسية التي يجب اتقانها لمواجهة مخاطر الفضاء السيبراني مهارات التفكير الناقد ومهارات اتخاذ القرار وأسلوب حل المشكلات ومعرفة أساليب الاقناع والهندسة الاجتماعية.

توصيات خاصة بالأطفال والألعاب الالكترونية :

١- عدم الكشف عن الهوية الحقيقية للطفل من خلال استخدام المعرف أو الصورة الرمزية لأبنائنا أثناء استخدام الألعاب الالكترونية

٢- عدم التواصل مع الاغراب وفتح روابط في الشات

٣- الالتزام بالعمر المحدد لممارسة أي لعبة

٤- عدم اختلاء الطفل لوحدة عند اللعب

٥- المراقبة الوالدية لتحميل الألعاب من خلال ربط جهاز الطفل بحساب أحد الوالدين



توصيات خاصة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

١- عدم الاكتفاء بالرسائل الكتابية عند التواصل مع شخص يطلب مساعدة مالية وطلب الاتصال الهاتفي

٢- في حالة انتحال هويتك في و سائل التوا صل قم بالإعلان عبر الر سايل الق صيرة وحـ سابات في برامج التوا صل عن ذلك والابلاغ عن الحساب المنتحل

٣- المنتحل يقوم بالتوا صل عبر الدرد شات الخا صة ويطلب عادة أموال أو بطاقات شحن انترنت أو الان ضمام لقروبات وفتح روابط فورا قم بالحظر والابلاغ والتواصل هاتفيا مع صاحب الحساب الأصلي في حال مراسلتك

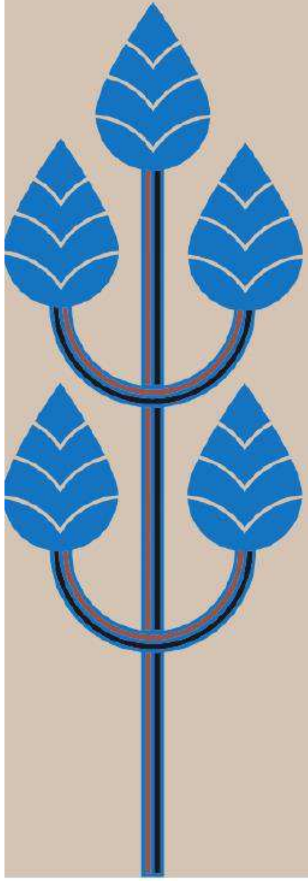


٤- لاقدر الله وحدثت عملية اختراق وابتزاز ارجو عدم الخوف من المبتز ورفع بلاغ عبر تطبيق كلنا أمن

٥- التأكد من تسجيل الخروج من البرنامج في حالة الدخول من جهاز العمل أو أي جهاز آخر

٦- عم ترك الأجهزة في أي مكان بدون رقم سري

٧- تغيير كلمة المرور باستمرار كل ٣ أشهر







د.يوسف السلمي



@Yousef_Alsolami



تساؤل مع أ.عباس الكامل

من خلال ما نشاهده في واقع حياتنا اليومية استخدام اغلب الناس بمختلف اعمارهم لشبكات الانترنت لساعات طويلة هل يؤثر ذلك سلبا على الحالة المزاجية للمستخدمين؟



لا شك أن تقنيات التواصل الاجتماعي لها تأثير واضح في حياتنا اليومية وساهم انتشارها بين أفراد المجتمع إلى تشكيل حياتنا حولها. هذا يقودنا إلى التفكير بما لهذه التقنيات من تأثيرات إيجابية و سلبية لا سيما على الصحة النفسية وهو سؤال علمي يحاول علماء النفس في هذا العصر الإجابة عليه. وجدت دراسة بريطانية أن الفرد يتفحص جواله بالمتوسط ٢٨ مرة باليوم! يعني هذا أننا نقضي ساعات طويلة نتفحص أجهزتنا لمتابعة ما يهمنا من أخبار ومستجدات في مواقع التواصل الاجتماعي وأننا مرتبطين عاطفيا مع هذه التقنيات وبالتالي هذا الارتباط العاطفي يترتب عليه بعض الآثار النفسية التي يصعب حصرها لكن حسب ما اطلعت عليه من أبحاث في فمن الواضح أن من التأثيرات السلبية على الصحة النفسية هي اهتزاز ثقتنا بأنفسنا وتصورنا لذاتنا لما تعززه هذه الوسائل من مقارنات غير عادلة بين أنفسنا وبين أشخاص أخرين يعيشون في سياقات مختلفة لكن هذه السياقات تظل مجهولة لدينا وندرك فقط ما تراه أعيننا وهذا قد يقود إلى انتشار لأعراض القلق والاكتئاب كما أكدته دراسة قامت بمراجعة منهجية للدراسات السابقة التي سعت لقياس أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى أن أعراض القلق والاكتئاب منتشر لدى مستخدمي هذه الوسائل لساعات طويلة.

كيف يمكن التقليل من تأثير وسائل التواصل الاجتماعي وشبكات الانترنت على المستخدمين؟

حديثنا على الجانب السلبي في هذه الوسائل لا يعني أن نتجاهل الجوانب الإيجابية لها وأجد العامل المهم في التحكم بأثر هذه الوسائل علينا هي الوعي بأن وسائل التواصل الاجتماعي هو سلاح ذو حدين وأن يجب علينا أن نأخذمنها ما يفيدنا وما يفيد أهدافنا. كما أرى أيضا أهمية مساهمة الفرد بنشر المحتوى المفيد في هذه الوسائل وعلى جعلها بيئة مفيدة وصحية.

حتى الآن حسب علمي لا توجد دليل من جمعيات الصحة النفسية تقوم بتخليص الأبحاث السابقة في هذا المجال وترجمتها إلى توصيات تفيد المجتمع في كيفية استخدام هذه التقنية والحد من تأثيراتها السلبية لكن ما يمكنني قوله في هذه اللحظة هو أهمية إدراك أن السياق الذي نعيشه نحن مختلف عن سياقات الآخرين وما نشاهده بوسائل التواصل ليس بالضرورة هو الواقع، بالعكس من ذلك نجد أن الذات الإلكترونية تتمظهر بصورة مثالية خالية من العيوب ومفلترة لحد بعيد لذا لا يجب أن ننساق لكل ما نشاهده وما نقرأه.



الاضطرابات السلوكية عند الاطفال والمراهقين

السؤال/ لمسنا تغير في سلوكيات الاطفال والمراهقين منذ انتشار ظاهرة الإدمان على الشبكات من وجهة نظرك ماهي أبرز السلوكيات السلبية التي لابد من تسليط الضوء عليها ومعالجتها؟

السؤال الذي يبرز هنا هل وسائل التواصل الاجتماعي مناسبة للأطفال والمراهقين أو لا!؟

للأسف كثير من هذه التطبيقات غير مناسبة لهذه الفئة كما أن بعضها ثبت علميا بأنها تؤثر سلبيا على صورة ذواتهم وثقتهم بأنفسهم وهناك حالات انتحار موثقة بسبب سلوكيات سلبية حصلت في هذه الوسائل مثل التنمر الإلكتروني والتعليقات السلبية. بما أن الأطفال والمراهقين في مرحلة النمو النفسي ومرحلة تشكل ذواتهم ومشاعرهم وطباعهم فإن ما يقرؤونهويشاهدونه ويسمعونه في وسائل التواصل الاجتماعي لا بد أن يؤثر على جوانب نموهم النفسي. من أبرز ما شاهدته في الممارسة العيادية بين الأطفال والمراهقين هو تأثير بعض المعلومات المغلوطة والأفكار الخرافية والصور المفركة على حالتهم النفسية والتي تؤدي إلى القلق والمخاوف. مثلا هناك حالة عيادية شخصت با ضطراب الهلع وحين الاستقصاء اسباب هذا الاضطراب لديها وجدنا أن معلومة مفركة عن علامات الموت قرأتها في الإنترنت كانت سببا في حدوث نوبات هلع لديها!وهناك أيضا بعض المخاطر المرتبطة باستخدام هذه الوسائل وهي كما وجدتها دراسة أمريكية بأن المراهقين مروا على الأقل بإحدى هذه السلوكيات وهي التنابز بالألقاب (٤٢٪) نشر الإشاعات الكاذبة (٣٢٪). استقبال صور فاضحة غير مرغوب فيها (٢٥٪) تتبع أنشطتهم وأماكن وجودهم بواسطة أشخاص آخرين غير أحد الوالدين (٢١٪) التهديدات الجسدية (١٦٪) مشاركة صور فاضحة لهم (٧٪). هذه الدراسة تثير انتباهنا لأهمية دور الوالدين والمجتمع في حماية الطفل من الآثار السلبية للتقنية.

قدم اقتراحا للحد من الاستخدامات السلبية للأطفال والمراهقين لشبكات الانترنت تساعدهم على تخفيف حدة التأثيرات السلبي

الأطفال والمراهقين يرون هذه الوسائل بأنها حقيقة حياتية وواقع يجب أن يعاش وحرمانهم من هذه الوسائل قد يدركونه بأنه حرمان من أساسيات الحياة وبالتالي تتضرر علاقتهم بوالديهم وتتأثر حالتهم النفسية لذا يجب اتباع سياسة حكيمة في التعامل مع الأمر. وضع حدود للوقت الذي يقضيه الطفل أو المراهق على وسائل التواصل الاجتماعي ربما تكون الطريقة الأكثر فعالية. وفي دراسة نشرتها مجلة علم النفس الاجتماعي والإكلينيكي أن الطلاب الذين حددوا أوقات استهلاكهم لوسائل التواصل ل ٣٠ دقيقة باليوم كانوا أكثر إيجابية ولديهم صورة ذاتية أفضل. كما أفاد الطلاب عن انخفاض الاكتئاب والوحدة.على الآباء مساعدة الأطفال والمراهقين في فهم كيف أن مشاعرهم تتأثر بسبب ما يشاهدونه في وسائل التواصل الاجتماعي وبسبب ما يشاهدونه والمقارنةغير المقارنة يمكن أن تضر بالصورة الصحية للذات. كما ينبغي أن نذكرهم دائما بأن وسائل التواصل الاجتماعي تظهر الأشخاص والأشياء بشكل أكثر جاذبية مما هي عليها في الواقع.أرى أن أفضل طريقة للتعامل مع الأطفال والمراهقين هو خلق بيئة جذابة في الواقع وإنشاء أنشطة متنوعة وجذابة في العالم والواقعي ومشاركتهم في هذه الأنشطة.



ا سؤال/ هل توجد علاقة بين شبكات الانترنت وا ضطرابات النوم والأرق؟ قدم مقترح للتخفيف من تأثير شبكات الانترنت على ظهور اضطرابات النوم والأرق؟

بالطبع هناك علاقة! كثير منا يستخدم الجوال أثناء تواجدنا في السرير وفي أثناه نتصفح وسائل التواصل الاجتماعي وما تشيره هذه المنصات من مشاعر وقلق وتحفيز ذهني يجعل من الغفوة والنوم أمرا صعبا لذا يحصل الأرق كثيرا بين مستخدمي التواصل الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للضوء المنبعث من الأجهزة أن تمنع إفراز الميلاتونين وهو الهرمون الذي يساعدنا على النوم. لذا الحل لهذه المشكلة هو أن نضع لأنفسنا قاعدة عدم استخدام الجهاز قبل ذهابنا للنوم بنصف ساعة على الأقل وأكثرنا سيشعر أثر ذلك على النوم بشكل إيجابي.



سؤال / الاكتئاب مرض العصر تزامن انتشاره مع انتشار ا ستخدام شبكات الانترنت كيف أثر سوء استخدامها على ظهور الاكتئاب لدى البعض ؟

- قدم اقتراحا للحد من هذه الظاهرة

كشف دراسة استطلاعية شملت أكثر من ١٠٠٠ شخص تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٢٤ عاما في أمريكا أن ٤١ ٪ منهم يشعرون بالقلق أو الحزن أو الاكتئاب خلال تواجدهم منصات التواصل الاجتماعي. من الملاحظ أن التواجد في الشبكات الاجتماعية والإدمان عليها تحفز ما ن سميه الحلقة المفرغة للا ستخدام غير ا لصحي لو سائل التوا صل الاجتماعي حيث يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي إلى حلقة سلبية من المشاعر حيث عندما يشعر الفرد بالوحدة، أو الاكتئاب، أو القلق أو التوتر، فإن تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي كوسيلة لتخفيف الملل أو الشعور بالارتباط بالآخرين. ومع ذلك فإن استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من المشاعر السلبية والشعور بعدم الكفاءة وعدم الر ضا والعزلة. بدورها، تؤثر هذه الم شاعر سلبا على المزاج وتزيد من سوء أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر. بالمقابل تتـ سبب هذه الأعراض المتفاقمة في زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وبالتالي تستمر المشاعر السلبية والحلقة المفرغة.

قد يؤدي الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي إلى إخفاء بعض المشاكل النفسية وإلى إلهاء النفس وتخفيف المزاج السيء لكن هذا لا يحل المشاكل العميقة التي يشعر فيها الفرد بالعكس قد يبعده ذلك عن فرصة اختبارهذه المشاعر السلبية وتعلم كيفية التعامل معها بطريقة صحية. يمكن أن تفتح له الطريق لإيجاد طرق صحية في إدارة المزاج.

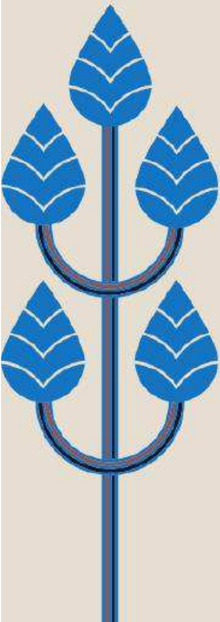


مصادر للاستزادة/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7364393/

https://www.prweek.com/article/1459149/gen-z-quitting-social-media-droves-makes-unhappy-study-finds

https://onlinedegrees.unr.edu/online-master-of-public-health/impact-of-social-media-on-youth-mental-health/






أ.عباس كامل-أخصائي علم النفس العيادي


@abbas_psy

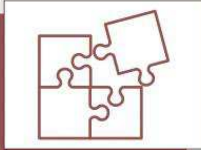


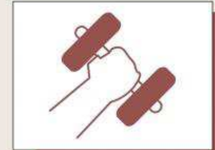
عوامل تحسّن الصحة النفسية:



العطاء بالمساهمة في مساعدة الآخرين.

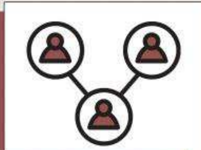
التعلم المستمر باكتساب مهارة جديدة يشعرك بالإنجاز ويزيد من الثقة بالنفس.

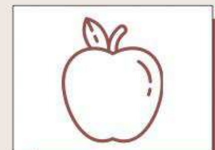




النشاطات الرياضية ،إبحث عن ما يمتعك منها واجعلها جزء من حياتك اليومية.

التواصل مع الآخرين كقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء.





الغذاء المتوازن والصحي.



الاضطرابات النفسية ومواقع التواصل

منظمة الصحة العالمية عرفت الصحة النفسية: أن تكون في حالة جيدة تسمح لك بمعرفة قدراتك الشخصية بشكل صحيح وتعمل على تطويرها، وتسطيع التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية مما يجعلك تعمل بإنتاجية جيدة بمشاركة من معك في محيط دراستك أو عملك بعلاقات ناجحة تنعكس على آدائك في عملك ومن ثم على دورك في مجتمعك بأن تكون عنصراَ فاعلاَ ومساهما في وطنك. وقياساَ على التعريف السابق يتجلى لنا مدى الأثر السلبي الذي تسببه مواقع التواصل على الناس بمختلف أعمارهم وعلى اختلاف طبقاتهم ومستوياتهم التعليمية، وتساهل الناس بل وجهلهم بضررها المتفاقم مع الزمن والظاهر من خلال تساهل الغالبية العظمى بوصف نفسه (مدمن جوال، مدمن شات مدمن تسوق الإلكتروني أو أي موقع من مواقع التواصل) بينما ينتفض الجميع خوفا من كلمة (مدمن مخدرات) وهذا يدلنا على جهل الكثير بضرر مواقع التواصل على صحته النفسية والعقلية على حد سواء، لذا أخرجت لنا اكبر مؤسستين في مجال الصحة النفسية (منظمة الصحة العالمية والجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين) الكثير من الدراسات والأبحاث التي توضح لنا الارتباط المباشر بين الاضطراب النفسي واستخدام مواقع التواصل أو متابعة مايعرض عليها.و(مارك غريفيث) الباحث بجامعة نوتنغهام ترينت وأحد الخبراء الذين يبحثون في هذه المشكلة منذ عقود توصل إلى إن إدمان مواقع التواصل الاجتماعي يدفع الإنسان إلى جميع السلوكيات المؤدية إلى الاضطراب النفسي والتي تتضمن تقلب المزاج، والعزلة الاجتماعية والتناقض في الأفكار والمعتقدات، واضطراب الهوية الوطنية، والانطواء الذي بدوره يؤدي إلى الإكتئاب، والشعور بالدونية وعدم الرضا، والحزن الشديد. وفي عام 2011م نشر غريفيث أول بحث على الإطلاق يحمل عنوان إدمان التواصل الاجتماعي. وتعريف ويكيبيديا للإضطراب النفسي هو نمط سلوكي أو سيكولوجي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد ولا يعد جزءا من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافة.

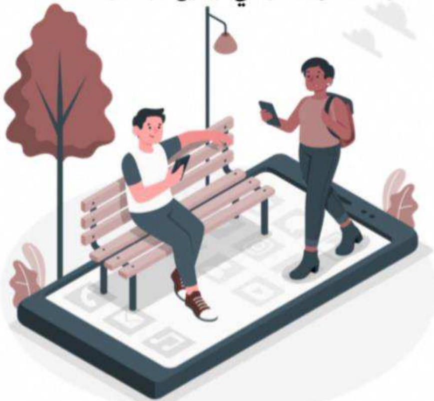
كما أن الاضطرابات النفسية هي اضطرابات في عصبونات الدماغ ناتجة عن التفاعل بين العوامل الوراثية والتجارب والخبرات الحياتية. وقد لوحظ تزايد أعداد المصابين بالاضطراب النفسي على مستوى العالم بشكل طردي مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي وتوسيع الأدوار المستخدمة لها وزيادة ربطها بواقع حياتنا وتأصيلها في كل احتياجاتنا اليومية وأعمالنا، ماجعل معدلات الإصابة بالاضطرابات النفسية بين الناس تتراوح بين 65٪ إلى 85٪ .وما يجعل مواقع التواصل ذات ضرر مؤكد وعميق بنظري هو الإيحاء المبطن فيها لمستخدمها والذي هو بمثابة رسائل مباشره تتخزن في العقل الاواعي للإنسان دون تحكم منه لأنه في حالة من التلقي المرغوب منه والمتعمد المتمثل في سلوكه الظاهر بإمساكه الجهاز بيده ورغبته في التنقل بين مواقع التواصل والمرافق للمتعه لديه والهروب من واقعه أومسؤلياته أو مهامه اليومية.

فعلى سبيل المثال لا الحصر حين تشاهد الفتاة مثيلتها بالعمر وهي تستعرض أفخم الماركات أو أجمل المناظر والأماكن بل والدول، حتما إن لم تكن تتمتع بالمرونة النفسية والصلابة النفسية القوية، ستدخل في حالة من رفض واقعها مما يدفعها للاكتئاب أو الاضطراب النفسي.

كما أن الشاب بما قد يدخل فيه من صداقات زائفة قد يقع في العديد من المشكلات التي تدفعه للاضطراب النفسي.

وفي دراسة نفسية لجامعة هارفرد أثبتت أن حالة الشره في الأكل واضطراب الشهية والشره الجنسي سبب رئيسي فيها إدمان مواقع التواصل، والقلق واضطراب النوم.

أخيرا، في اليابان يمنع استخدام الجوال في الأماكن العامة والمطاعم والأماكن المغلقة والقطارات، وفي جميع أجهزة الهاتف المحمول لديهم أستبدلت وضعية (صامت) بكلمة (أخلاق).





أ:سها إخصائية إرشاد نفسي وتعديل سلوك
ماجستير علم النفس التربوي والإرشاد النفسي


@AHsuhaa



تسليط الضوء على دراسات تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي وانخراط الجميع فيها كوسيلة للتواصل، التجارة، الاعلان، نقل الاخبار المهمة وغيرها من الاستخدامات، سلط الضوء عليها وعلى اثارها السلبية على الصحة النفسية خلال السنوات الماضية ولازالت هناك دراسات تجري في هذا السياق مع التطور المستمر للشبكة الإلكترونية.

لماذا التركيز على سوء أثرها على الصحة النفسية؟ العلاقة بين وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية معقدة، ويمكن أن يكون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مفيدًا للحفاظ على الصداقات وإثراء الحياة الاجتماعية. تكشف أحد الدراسات المرجعية التي تناولت تحليل ٧٩ دراسة في اثار وسائل التواصل الالكترونية أن غالبية الدراسات التي تركز على تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي تسلط الضوء على علم الأمراض والنتائج الضارة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.

ساهمت وسائل الإعلام في خلق ثقافة الخوف حول وسائل التواصل الاجتماعي مع التركيز على عناصرها السلبية . من الصعب تحديد السبب حول وجود التركيز على الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي في الأدبيات البحثية. لكن الأسباب المحتملة قد تكون عناصر "الذعر الأخلاقي moral panic"، بالإضافة الى التقارير عن زيادة مشاكل الصحة العقلية بين المراهقين في نفس الفترة التي ظهرت فيها وسائل التواصل الاجتماعي وانتشرت على نطاق واسع. عادة ما تعاود ظاهرة الذعر الأخلاقي الظهور مع إدخال التقنيات الجديدة وزيادة استخدامها، كما حدث سابقا مع الظهور الجديد لألعاب الفيديو والتلفزيون والراديو.

اختلفت الدراسات في كيفية قياس وسائل التواصل الاجتماعي. غالبية الدراسات ركزت على عامل الوقت والمدة المستخدمة والتكرار. هناك دراسات قليلة ركزت على الاختلاف بين الإجراءات المختلفة والمتداخلة في وسائل التواصل الاجتماعي حيث يمكن أن تتنوع بين كونك ضحية للتنمر عبر الإنترنت إلى المشاركة في عمل مجتمعي صحي. ميزت دراسات قليلة بين أنواع الإجراءات مثل النشر، النقل والتمرير، القراءة وبين الأنماط النشطة والسلبية مثل الإنتاج مقابل الاستهلاك ومستوى التفاعل.

نطاق وسائل التواصل الاجتماعي مازال مستمر في التوسع والتطور، ومع تطور التكنلوجيا وظهور اخرى جديدة، تظهر دراسات اخرى جديدة. مما تم اثباته في جميع السابقة انه يوجد تأثير سلبي على الصحة النفسية من سوء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. قد يكون التأثير على الثقة بالنفس، الانعزال، القلق، الاكتئاب، اضطرابات الطعام، التأثير على اتخاذ القرارات، الانغماس في تقليد المشاهير، وغيرها من المشاكل النفسية والسلوكية. من ناحية أخرى، نفتقر الى الدراسات التي تتناول الجانب الايجابي من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي من الناحية الكمية.

هناك فروق بين الافراد في الانماط وطرق استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي. من منا لم يقم بالبحث عن معلومة مفيدة او منتج معين مرغوب ووجد الحسابات المفيدة للمساعدة في وسائل التواصل الاجتماعي؟ هناك ايضا بعض البرامج الني تعرض في وسائل الاعلام الاخرى كالتلفزيون والراديو قاموا بإنشاء حسابات للتواصل الاجتماعي لمشاركة ما تم تناوله في الحلقة التلفزيونية مثلا. في الختام، وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة ذو حدين كغيرها من الادوات، فالاتزان في الاستخدام مطلوب والافراط فيه غير مرغوب.



أ.ابتهال إبراهيم
ماجستير علم نفس اكلينيكي -الولايات المتحدة
@ToOoLY



التعلق بالمشاهير

الأخصائيه: فهده باوزير





فريق ذاتك
النفسي التطوعي



وسائل التواصل الأجتماعي وصحتنا النفسية

يشهد العالم تطور تكنولوجي كبير وخاصة في مجال الاتصالات الالكترونية، ولهذا التطور جوانب كثيرة ومتعددة، حيث دخل معظم جوانب حياتنا اليومية، وعلى عدة مستويات، فردية، أسرية، واجتماعية.
ولا زال هذا التطور التكنولوجي المستمر يؤتي ثماره بين الحين والآخر، وما زال فيه الكثير من الطاقة الكامنة والاحتمالات الكثيرة، حيث يصعب على الإنسان التنبؤ بماذا سيؤول إليه في المستقبل القريب والبعيد.

ولا يفوتنا أن ننوه إلى إيجابيات التقنية في التواصل الاجتماعي حيث إن تأثير التقنية في حياتنا وتعدد وسائل الاتصال لا يقتصر على السلبيات فقط، فيمكن من خلالها الحصول على عدة إيجابيات في حال تم استخدامها بنوع من الاعتدال، ومن ذلك ما يلي:

١- تساعد في التطور المعرفي وتبادل الخبرات ومشاركة الاهتمامات.
٢-الاستفادة منها في عدة مجالات كالمجالات الطبية ومجال التعليم وغيرها، والتعرف على أحدث التطورات والاكتشافات وكذلك المساهمة في الحملات التوعوية.
٣-سرعة الخدمة وتوفير الوقت والجهد.
٤-إمكانية الوصول الجغرافي للمناطق البعيدة.
٥-خلق فرص عمل جديدة

وبطبيعة الحال مع مرور الزمن والاستخدام المتكرر والمستمر أشارت الدراسات إلى وجود بعض الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي والتأثير التدريجي في التربية والتنشئة والصحة النفسية والجسدية، ومن هذه الآثار ما يلي:

١- إدمان الانترنت أو الألعاب الالكترونية.
٢- التنمر الالكتروني.
٣- التأثير على النواحي الاجتماعية ومهارات التفاعل الاجتماعي السليم.
٤- كثرة تدفق المعلومات أو انتشار الشائعات مما قد يؤدي لارتفاع معدل القلق.
٥- انخفاض معدلات السعادة النفسية وحدوث فجوة بين الواقع والحياة الافتراضية، مما يؤدي لمشاعر سلبية ناجمة عن المقارنة الاجتماعية المستمرة.
٦- تأثيرات على مستوى الأداء الأكاديمي والمهني.
٧- كثرة المشتتات وضياع الوقت.
٨- الـتأثيرات على الناحية الصحية الجسدية.

ولا تزال الدراسات العلمية تبحث في حجم التأثير الفعلي لاستخدام وسائل التقنية في التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية والجسدية.

الاخصائية النفسية/
نورة الشهراني

تويتر/
N0o0ny_21

فريق ذاتك النفسي التطوعي

وفي هذا المجال هناك عدة إرشادات يمكن الاستفادة منها للحد من الآثار السلبية، ومنها ما يأتي:

- توعية الناشئين بأخلاقيات التعامل وأسس استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، والتحذير من المخاطر المترتبة على سوء استخدامها للحد من المشكلات وآثارها.
- نشر الوعي لدى الوالدين لتمكينهم من مواكبة التطورات التقنية في التواصل الاجتماعي وتشجيع الحوار وتثقيف الأبناء فيما يتعلق بالاستخدام الجيد ووجود رقابة أكبر.
- إعادة ترتيب الأولويات وتنظيم الوقت بين العمل والتواصل مع الأسرة والأصدقاء ومواقع التواصل الاجتماعي.
- وضع حدود لاستخدام التقنية في التواصل الاجتماعي.
- تطوير القدرات والمهارات التقنية للاستفادة منها في الاستخدام الآمن ومعرفة المصادر الموثوقة.
- ضرورة اتخاذ قرارات صحية بممارسة الرياضة والنوم الكافي وممارسة النشاطات الخارجية.

وبناءً على ذلك ليس الحل هو التوقف عن استخدام التقنية في التواصل الاجتماعي نهائياً، ولكي تكون الفائدة أكبر والمعرفة أنفع لابد من معرفة كيفية إدارة استخدامها بشكل صحيح دون التأثير على حياتنا الواقعية، ونحن مطالبون دائماً بمراجعة المعايير والقيم التي تحكم استعمال هذه الوسائل الالكترونية، بحيث نحسن تسخير محاسنها، ونتوقى من سلبياتها، وأن نوجد التوازن المطلوب.


الاخصائية النفسية/
نورة الشهراني


تويتر/
N0o0ny_21



المراجع/

مبيض. مأمون،2015))، الاستشارات النفسية والتربوية عن بعد الالكترونية والهاتفية فهماً وتطبيقاً، الطبعة الأولى، بيروت: المكتب الإسلامي.

جوده. هيثم مؤيد،2019))، التحليل النقدي للأطر المعرفية والنظرية والمنهجية لبحوث إدمان مواقع التواصل الاجتماعي في الدراسات العربية والغربية خلال العقد الثاني من القرن الحادي والعشرين، المجلة المصرية لبحوث الإعلام، 2019، (68)، 71-167

العتيبي. ضحى مناحي والصبان. عبير محمد والشريف. أمينة عبد القادر والشخص. فاطمة عدنان، (2021)، تأثير الألعاب الالكترونية على الأبناء من وجهة نظر الوالدين، مجلة بحوث التربية النوعية، 2021، (62) ،191-207

لبيه، د.ت، تأثير السوشيال ميديا في حياتنا وآثارها على الفرد والمجتمع، https ://labayh.net



تساؤل مع مختص

الاكتئاب مرض العصر تزامن انتشاره مع انتشار استخدام شبكات الانترنت كيف أثر سوء استخدامها على ظهور الاكتئاب لدى البعض.
قدمي اقتراحات للحد من هذه الظاهرة

اختلفت النظريات المفسرة للاكتئاب وفي منها يقول أفكارنا ومعتقداتنا الغير منطقية والغير عقلانية وغير الواقعية هي سبب عندنا توقعات عالية من العالم اللي حولنا وفي نظريات أخرى فسرت الاكتئاب ، انّ عندنا مفاهيم مثالية عن ذواتنا نبغى نحققها في أرض الواقع وهذا هو السبب الذي يجعلنا نصطدم في أرض الواقع لأننا نتمنى من انفسنا اشياء لا نستطيع أن نحققها على المدى الطويل فنبدأ نكره انفسنا ولا نتقبلها ، وفي نظريات اخرى تقول ان سبب الاكتئاب هو فقد معنى او قيمه في هذي الحياة ، على اختلاف هذي النظريات في تفسير الاكتئاب الا ان كلها اجتمعت على فكرة العلاج النفسي يقوم على تغيير الفرد وليس اي شيء اخر .. حلم الانسان ان يغير في الاخرين او البيئة بشكل مثالي هو احد اهم اسباب الاكتئاب لذلك يعتمد العلاج النفسي بكل طرق و اختلافها على التركيز على الفرد سواءً كانت مشاعره او افكاره او وجهة نظره او حتى المعنى الذي يعيش عليه .. لذلك اتمنى اي انسان في هذا العالم يصل الى ذي المرحلة من الوعي الامل بالمريض ان هذا العالم بيتغير من اجلي لو فيه اي تغير راح يساعد الانسان ينتصر على الاكتئاب راح يكون وعي ان يغير شي في داخله واذا يكون بمساعدة المعالج النفسي اذا كان الشخص فشل بهذا الانجاز وحده بقراته أو بأساليب حياه معينه لان الانسان هو الاساس .

د. نسرين يعقوب



@DrNisreenYacoub





نصائح تجنبك من إدمان برامج التواصل الاجتماعي:



لاتشارك كل ذكرياتك على مواقع التواصل ،احتفظ بجزء لنفسك.



لاتبالغ في ردة فعلك ،فكر قليلاً قبل المشاركة .



عش حياتك بدلاً من تصويرها.



إسئل جوجل قبل أن تطرح سؤالاً على صفحتك.



استخدم وسائل تواصل أخرى كالإتصال بالهاتف.



تجنب الحديث عن المشكلات الشخصية.



اصنع قوائم لصفحات أو أشخاص محددين لمتابعتها.



استخدم بريدك الإلكتروني.



ضع الأجهزة المستخدمة في التواصل في أماكن بعيدة عنك.



مشاعرك ليست وجوهاً تعبيرية.



أخرج للواقع ،اجتمع بالعائلة أو مارس هواية مع أصدقائك.



توقف عن إبداء الرأي طوال الوقت.



التنمر السيبراني

تشير الأبحاث إلى أن ما يصل إلى ٧ من كل ١٠ شباب قد تعرضـــوا للإســـاءة عبر الإنترنت في مرحلة ما، وغالباً ما يعامل مصـــطلح "التنمر الإلكتروني" كظاهرة متميزة، ولكنه امتداد للتنمر الذي يعتبر مشــكلة قديمة، حيث يعاني واحد من كل ثلاثة ضــحايا للتنمر قد تعرض لاذى ذاتي من جراء ذلك، وأقدم ١ من كل ١٠ على محاولة الانتحار ، وينتشــر التنمر الســيبراني او التنمر عبر الانترنت بالتوازي مع انتشار استخدام شبكات التواصل ، وسهولة الوصـــول والتخفي ، ويعد التنمر الســيبراني شــكل من أشكال العدوان عن طريق استخدام الإنترنت أو الاتصال الإلكتروني، مثل الهواتف المحمولة والبريدالإلكتروني والرسـائل النصـية، التي تسـبب بالشـعور بالخزي ، وتدني احترام الـذات جراء الإذلال والخوف من مواجهــة هــذا التنمر الالكتروني.

دراســة تقارن بالمقارنة بين التنمر اللفظي في الحياة الواقعيـة، والتنمر الإلكتروني فـإن المراهقين الـذين يتعرضـون للتنمر الالكترونى يفكرون في الانتحار بمعدل اعلى من الذين تعرضوا للتنمر اللفظى في الحياة الواقعيه .وفي دراسـة اخرى فإن ٧٥ ٪ من المراهقين يفكرون في الانتحار بعد تعرضـــهم للتنمر الالكترونى عن التنمر في الحياة الواقعية ، وهذا يؤكد لنا خطورة هذا النوع من التنمر الذي يســتخدم الشــبكة العنكبوتيه، وشــبكات التواصــل الاجتماعي. وكشــفت دراســة علمية أن التنمر الإلكتروني يؤثر على الصحة النفسية للمراهقين، سواءٌ أكانوا ضحايا أو جناة، إذ ظهرت أعراض اضطراب ما بعد الصـدمة السـريرية على أكثر من ثلث الضـحايا (٣٥٪)، وأكثر من واحد من كل أربعة (٢٩٪) من المتسلطين عبر الإنترنت، ونســبة مماثلة (٢٨٪) من كليهما (مَن كانوا ضحايا وجناة في الوقت نفسه)،

وأشارت إلى أن ضحايا التنمر الإلكتروني ظهرت عليهم أعراض اضطراب ما بعد الصدمة بشكل ملحوظ أكثر من الجناة، إذ شـــهدوا أفكارًا أكثر تطفلًا وســـلوكيات تجنُّب وللوصول الى حلول لعلاج مشكلة التنمر السيبراني فعلينا ان نرفع مســتوى الوعي لدى الطفل والمراهق وتوضيح استراتيجيات التعامل مع المتنمرين في الفضاء الســيبرانــي مــن خــلال:

*الابتعاد تمامًا عن مشــاركة المعلومات الشــخصــية للمستخدم عبر منصات التواصل الاجتماعي، حيث يمكن اســتخدام هذه الوســـائل لإلحاق الأذى بالشـــخص.

*التحكم في خصوصية الملفات الشخصية للمستخدم، حيث يقصــر إمكانية التواصــل معه وإرســال الرســائل وطلبات الصداقة على الأصدقاء الذين يعرفهم بشكل شـخصــي، وأصــدقاء الأصــدقاء، وكذلك التحكم في إعداد الأفكار التي يتم مشــاركتها عبر الحســاب، ومنع الـغـربـاء مـن الـتـعـلـيـق عـلـيـهـا.

*حرصــًا منها على توفير تجربة ثرية وآمنة للمســتخدمين؛ تقوم الكثير من منصــات الإنترنت بتوفير خاصية الإبلاغ عن المحتويات غير اللائقة والمؤذية، وطلب إزالـــــــتـــــــهـــــــا.

*حجب وحظر الأشــخاص المتنمرين من الوصـــول إلى حســاباتهم، والاعتماد على تقنيات الذكاء الاصــطناعي التي تســاعد على عدم إظهار أي من الكلام المســيء الذي يتســبب في الأذى النفســي خلال تصــفح الإنترنت.



د.صالح يحى الغامدي





خلف الشاشات

ضحكات خلف شاشة الهاتف النقال ، أربعة وعشرون ساعة تنقضي ومازال من تطبيق إلى تطبيق ومن صفحة إلى اخرى ، إطفاء هذا الهاتف بات أمر صعبٌ جداً ، هُناك الكثير خلف الجدران وتحت الأسقف ، أطفال ومراهقين ، بدأ الملل يُسيطر على حياتهم شيئاً فشيئاً ، وبات النقص يتصدر كل شيء ، لا أذهب إلى المطارات لا سفر ولا رحلات ، لا أذهب إلى المطاعم ولا أتنزه ولا أجد شيء يستحق الإلتقاطه ولا أجد المُتعة في أي شيء ، إنني مُختلف عنهم ، حتى ثقتي أصبحت مُزعزعة ، وعقلي مُوشوش ، مُحبط وقلق ومتقوقع ، لا أراني شيء ولا أستحق أي شيء ، أشاهد وأشاهد وأشاهد حتى أصحبت حياتي يجتاحها اللون الرمادي باهته بلا أي لون أو طعم ، قلق المُقارنة يدمرني ، لا أستطيع المواكبة والمضي ..

هذا حال الكثير ! من المدمنين على مواقع التواصل الاجتماعي ، وحديثهم فيما بينهم فلا يستطيع الاستغناء عنها يوماً واحداً ، فمن الطبيعي تأثيرها ، وذلك لاستهلاكها بشكل واسع ولساعات طويلة ، مما أدى إلى عدم الثقة بالنفس ، وضعف وانخفاض تقدير الذات ، والإجهاد والهروب من الواقع والعزلة ، ولا ننسى أيضاً أن التأثير يصل إلى التفكير والسلوكيات وأيضاً الاهتمامات ، فَيتشكل الاهتمام حول الماديات بشكل أكبر ، والمظاهر الخدّاعة ، لكن الذي يجب فهمه أو توصيله أن ليس كل شيء تراه حقيقة وأنه عالم افتراضي ، وأن الذي تراه فقط الشيء المُلمع والذي تم عليه الكثير من التعديلات ، وأن كل شخص يُظهر أعظم ما يملك ، كصورة جميلة ، ونص مُنمق ، ولقطه خلابة ، من الطبيعي أن كل شخص لديه لحظات ضعف وحزن ، يعُاصر الحياة ، ولديه الكثير من الأعمال ، المسألة تَتجلى في إظهار الذي يريد فقط !

يجب عليك أن تكون لديك إرادة وأن تكون أنتَ المُتحكم وليست تلك الأجهزة التي تتحكم بك ! تسلك الطريق الذي تريد وتستفيد منه ، ولا نغفل عن الجانب الاخر فيوجد بها الكثير من الفائدة والمنافع لكن كما تحدثنا عندما تكون أنت المُتحكم ، ولا ننسى دور المؤسسة الأولى ، الأسرة تحديداً كأم وأب تقنين وتحديد ساعات استخدام هذهِ المواقع وعدم استخدامها بشكل مفرط ، المتابعة ومراقبة الطفل والمراهق ماذا يرى وماذا ينشر ويتصفح ، تنمية الجانب الاجتماعي بقضاء بعض الوقت مع الأسرة ، توصيل فكرة وماهية الاشخاص وما يكمن في هذا العالم الافتراضي .

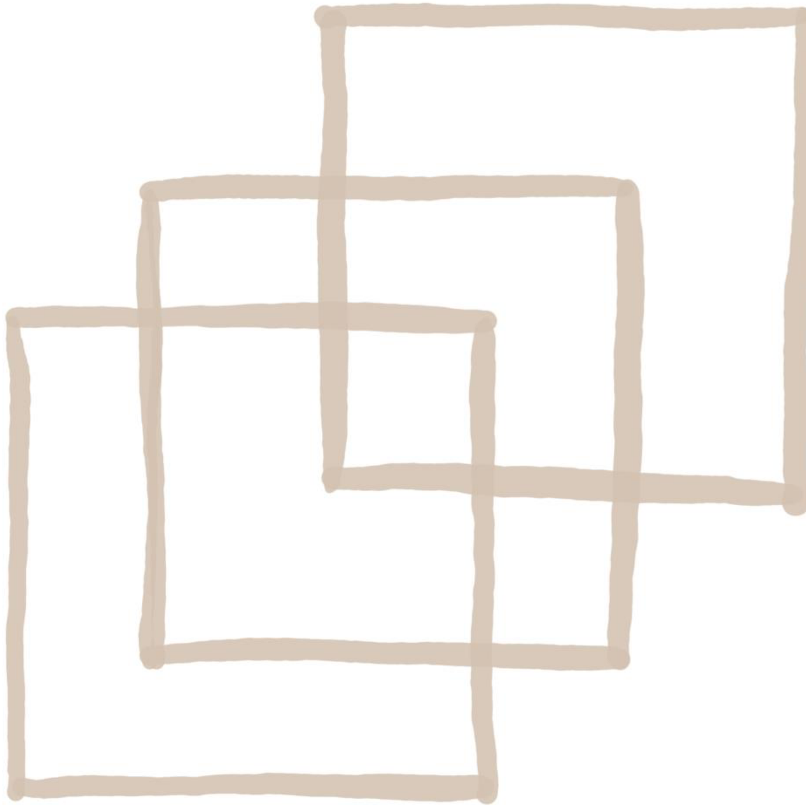



أ.فاطمه أحمد الزاحمي

أخصائي نفسي مساعد


fatimahalzahmi_@

كم مربع في الشكل ؟



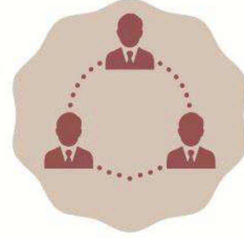


طرق الوقاية من مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي على الأطفال



من جانب الأسرة:

يجب على الأب والأم إحكام الرقابة على مواقع التواصل الاجتماعي والتشديد على عدم الإفصاح عن أي معلومات أو صور شخصية.



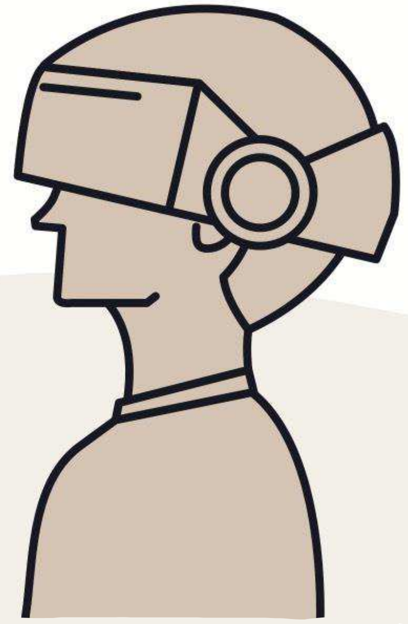
من جانب المؤسسات الرسمية في الدولة:

وضع تشريعات تحظر الأطفال دون الثلاثة عشر عاماً للدخول على مواقع التواصل.



من جانب مؤسسات المجتمع المدني:

نشر الوعي بإقامة الندوات وتوزيع المنشورات وغيرها من الوسائل.





لماحياتي لاتشبه حياة هؤلاء

هواتفنا ترافقنا دوماً، حتى أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتنا لا نستغني عنها ، من خلالها نقرأ ونتابع الأخبار السريعة والمتجددة ونتابع تفاصيل حياة المشاهير، ونوثق الكثير من اللحظات.

ومما لاشك فيه أن شبكات التواصل الاجتماعي قد تلعب دوراً كبيراً في الصحة النفسية وفي تقدير الشخص لذاته .

وقد تتسبب ايضاً بعدم الشعور بالرِّضا عن الذات لدى بعض مستخدميها ، حيث نلاحظ بانها اصبحت عامل محفز في تدني مستوى الرضا لدى نسبة من الأفراد سواء عن أشكالهم أو ذواتهم أو يملكون في حياتهم الطبيعية كما قللت مستويات الثقة بالنفس والقناعة لديهم ؛ وذلك لكونها بيئة مليئة بشخصيات مؤثره ، تُظهر الجانب الإيجابي فقط من حياتهم ويعملون على تغذية فكرة الكمال بطريقة مباشرة وغير مباشرة للجسد المثالي، والوظيفة المثالية والحياة المُرفَّهة، والشريك المثالي والأطفال المهذَّبين المثاليين، وغيرها من الأفكار التي غالباً ما تكون مُزيَّفة ومبالغاً بها؛ لكنَّها تُنمي لدى المتلقي اعتقادات بأنَّ هذه المثالية هي الحالة الطبيعية للحياة، فيُعيد النظر في حياته ليلاحظ فرقاً كبيراً بينها وبين ما يرى؛ و يشعر الفرد وكأنه مضطر إلى التنافس مع هذه المعايير العالية

وهنا يتساءل بينه وبين نفسه لِما حياتي لا تشبه حياة هؤلاء؟!

من هنا تبدأ الصراعات الداخلية والمشاعر السلبية تُسيطر عليه دون أن يشعر، كالإحباط واليأس وعدم الرِّضا لا عن نفسه ولا عن حياته ولا حتى عن عائلته!

وثم يشعر بعدم العدالة لحصول شخص ما على ما لا يستحقه كما يرى هو فيحزن على نفسه لعدم حصوله على ما ظفر به غيره. أيضا من مشاكل مواقع التواصل الاجتماعي أن البعض اتجه إلى حب حياة الرفاهية وتعظيم المشاهير المرفهين ورؤيتهم قدوة يُحتذى بهم، مما ولد الشعور بعدم الرضى والقناعة على حساب نفسه وأسرته أيضاً. بالإضافة إلى المشاكل الأسرية الناتجة عن استخدام برامج التواصل الاجتماعي، فقد يقوم رب الاسرة احياناً بالتخلي عن عمله والبحث عن عمل اخر، أو طلب الزوجة الانفصال من الزوج للبحث عن شريك مثالي من وجهة نظرها. او تكثر الخلافات نتيجة البرامج التي توفر خاصية التواصل المباشر. ومن الخطأ أن نقارن حياتنا بجزء من حياة المشاهير التي تظهر لنا، فعلينا أن نقارن أنفسنا بأنفسنا لا بالآخرين. بيّنت إحدى الدراسات أن المقارنة مع الآخرين تؤدي إلى توتر عصبي حيث تشير الى أن الجهد المبذول في المقارنة مع الآخرين يضعك تحت ضغط عصبي عالٍ وكأنك في حالة منافسة دائمة وهو ما يعني بالتوتر العصبي المستمر. ولكي تصل إلى مستوى عالٍ من الرضا عن الذات الذي يعد مفتاح الحياة السعيدة، تحتاج أن تنظر إلى حياتك بطريقة موضوعية وواقعية ومنطقية، تحاول فهم نفسك ، بقدر إمكانياتك وقدراتك، وأن تخطط لحياتك بشكل واقعي، وتضع أهدافاً يمكنك الوصول إليها وتحقيقها بإذن الله. وأن تكون لديك قناعة بكل ما تملك، وتنظر الإيجابيات في حياتك لكن لا تغفل عن الجانب السلبي بها، حاول تغيير ما يمكنك تغييره دون أن تضر بنفسك أو بمن هم من حولك.

يا ترى هل فكرت في يوم ملاحظة ما هو معاكس؟

هل فكرت بملاحظة ما تملكه ولا يملكه غيرك، المعادلة هي نفسها، لكن ممارستها هي على الأقل تفكيرك بذلك، وهو المؤدي لشعورك بالرضاء عن نفسك حتماً، فكر في نفسك ركز على ذاتك، ولا تستنفذ طاقتك بالتفكير بما لدى الناس. وأخيرا برامج التواصل الاجتماعي ليست وسيلةً ضاره بالمفهوم المطلق، فهي و تعتبر ايضاً وسيلة للتسلية والاستمتاع والتواصل مع العائلة والأصدقاء، لتبادل الأفكار والاخبار، كما أنها من التقنيات التي جعلت الحياة والتواصل بين أنحاء العالم أمراً يسيراً جداً، لكن من المهم انتقاء ما يفيدنا منها وتجنب كل ما قد يُعكر صفو حياتنا وان نستخدمها لتقليل العبء علينا لا زيادته.

ألفنان العمار

رئيسة تحرير المجلة

عضو في اللجنة التنفيذية


@ama_545





الضغوطات النفسية للمشاهير

ومن الغريب ان النجاح والتميز و المكانة الاجتماعية و المال قد تكون من بين الاسباب التي تؤدي إلى مزيد من الضغوطات النفسية وهو مالا نراه لدى بعض المشاهير ، وحينما نتطرق إلى عالم المشاهير فيما يخص الضغوطات النفسية التي يعاني منها شريحة منهم قد تواجه أمواج من الإنكار من البعض ، فكيف لهؤلاء المشاهير مع توافر كل وسائل الراحة بأن يكون لديهم ضغوطات نفسية ، وقد تسمع أحدهم يقول لك أعطني المال وسوف أكون أسعد الناس .

فالضغوطات النفسية تختلف باختلاف الاتجاهات والمحددات والمجالات لهؤلاء المشاهير وهم أكثر عرضاً للضغوطات النفسية في عام ٢٠٠٩م، ذكرت دراسة نشرها "جورنال أوف فينومينولوجيكال سايكولوجي" أن الشهرة التي تجلب المال وخلود الذكر والتميز عن الناس غالبا ما يكون لها ثمن على مستوى الصحة النفسية، وأن صورة الشخص المشهور قد تختلف تماما عن الصورة الحقيقة البعيدة عن الأضواء. (فرانس ٢٤/ أ ف ب)

فهناك من يؤثر عليه عامل المثير الخارجي، وبعضهم من الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك من يتأثر بعامل المثير والاستجابة معاً. تضغط أحد العوامل السابقة على الحالة النفسيّة لدرجة تجعلهم في حالة من التوتر والقلق وتؤثر عليهم سلبياً ويفقدهم القدرة على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيتهم وربما إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وحينما ننظر لبعض الأسباب لهذه الضغوطات ونتعمق فيها فأننا نلاحظ هناك الكثير منهم لا يحبون اعمالهم ولكنهم مضطرون للاستمرار فيها ربما بسبب العائد المادي الذي يوفره لهم او المقابل الذي يحصلون عليه من خلالها .بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية التي تتطلب الكثير من الوقت والجهد أو بيئة عمل صعبة أو مضطربة،

ومن بين انواع الضغوط الاخرى

الضغوط الداخلية المتمثلة في الصراع بين رغبات ونزعات الانسان وبين المثل الاخلاقية والدينية له ، ردود أفعال المتابعين لهم بالسلبية لها دور كبير في تراكم هذه الضغوطات .

يمكن أن يسبب الإجهاد العديد من الأعراض المختلفة، وقد يؤثر ذلك في شعورهم جسديًا وعقليًا، وسلوكياً فتظهر عليهم بعض الأعراض صداع أو دوار تصلب العضلات أو الألم مشاكل في المعدة كا أعراض جسدية وصعوبة في التركيز والشعور بالإرهاق وربما نسيان كأعراض عقلية و سرعة الانفعال قلة أو كثرة النوم قلة أو كثرة الأكل تجنب أماكن أو اشخاص كم قلنا سابقاً بأنهم معرضون لهذه الضغوط أكثر من غيرهم مع ذلك هناك حلول ولكل داء دواء ، فنصيحة لهم بأن لهذه الشهرة ضريبة ويجب عليهم التعايش معها الضغوط النفسية لابد منها مع المتغيرات من حولنا كأشخاص عاديين فما بالك وانت في عالم المشاهير ، لذا يجب التأقلم معها والعمل على التخلص منها أو التقليل من حدتها على حسب نوع الضغط ، وعدم الاستسلام لها ولا وضع حلولا حالمة مثالية لاقتلاعها من جذورها ، تحديد مصادر وأسباب الضغط النفسي، من خلال كتابتها على ورقة لتنظيم الافكار _ المرونة للتكيف مع الظروف وتجنب مالا قدرة لك بتحمله ، الاستمتاع بأوقات الفراغ بتخصيص وقتا للاستجمام ، مارس الرياضة باختلافها ، لأن الرياضة تحسن المزاج وتفتت الضغوطات النفسية ، خذ كفايتك من النوم، لأن النوم يوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني ، استشارات مختص نفسي.







أ.انس فلاتة
اخصائي نفسي
@Fallatah_anas



الاسباب التي تدفع الأطفال أوالمراهقين للممارسة التنمر الإلكتروني؟

الشعور بالرضى أو الهيبه أمام اقرانهم



وسيلة لأثبات قوتهم أو تصريف لطاقتهم العدوانية



الملل ،أثبات القوة و الغيره



جذب الانتباه ، والظهور بمظهر ظريف



تفعيل افكار عدوانية تدور في اذهانهم عبر الانترنت



المقدرة على تنفيذها دون معرفة الفاعل



الانتقام كردة فعل على التعرض للتنمر





ضريبة الشهرة

منذ الصغر.. نرى (المؤثرين) في شتى وسائل الإعلام: التلفاز، الإذاعة الخ.. ، وفي الوقت الحالي نرى البعض منهم في وسائل التواصل الاجتماعي ودائما ما نرى النقد البناء وغير البناء أحيانا تجاههم. ولكن نادرا ما نرى من يراعي صحتهم النفسية ! ، وتتكرر على مسامعنا عبارة (ضريبة الشهرة)
ضريبة الشهرة نقد غير بناء! وألفاظ مؤذية غير مهنية؟
تمادي على الصحة النفسية وشيوع التنمر وانتشار الشائعات؟
كل هذه الأمور تؤثر بالطبع على الصحة النفسية وتحد من كفاءة الفرد في حياته، هل نستطيع إيقافها؟
لا أعتقد ذلك! فهذه الأمور منتشرة في كافة انحاء العالم ولكن!
نستطيع التصدي لها الحد منها والتعايش معها..

ملاحظة : لا علاقة لهذه المقدمة بمحتوى المؤثرين سواء سلبي كان أم إيجابي فالحديث هنا عن الصحة النفسية لديهم

أولا لنفهم ماهي الصحة النفسية؟

وماهي الطرق التي من خلالها نحافظ على الصحة النفسية؟

تعريف الصحة النفسية: هي حالة عقلية انفعالية سلوكية إيجابية (وليست مجرد الخلو من الاضطراب النفسي) دائمة نسبيا تبدو في اعلى مستوى من التكيف النفسي والاجتماعي البيولوجي حين تفاعل الفرد مع محيطة الداخلي (ذاته) ومحيطة الخارجي (الاجتماعي والفيزيقي الطبيعي) وحين تقوم وظائفه النفسية بمهماتها بشكل متناسق ومتكامل ضمن وحدة الشخصية .

رأيت أن هذه النصائح من موقع قريبون التابع للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية مناسبة للحفاظ على صحة نفسية سليمة في ظل التوسع التكنولوجي :

١- تواصل مع اخرين في العالم الوقعي: احرص على تكوين علاقات اجتماعية قوية وحافظ على دوامها فذلك يساعد على تغير حياتك للأفضل.

٢- استمتع بوقتك: حدد أوقات تقوم فيها بممارسة النشاطات والهوايات والأمور التي تستمتع بها فذلك يحسن المزاج ويحد من تأثير التوتر والقلق.

٣- شارك في المجتمع: تطوع بوقتك لهدف ما تهتم به، حيث يمكنك مساعدة جارك او أحد اصدقائك او الاحسان لشخص ما.

٤- اعتن بنفسك: مارس النشاط البدني واحرص على تناول غذاء صحي حيث ان نظرتك للحياة ستتحسن إذا كان جسدك سليما.

5- طلب المساعدة: حاول مراجعة طبيب نفسي او اخصائي نفسي ان شعرت بعدم القدرة على السيطرة على حالتك النفسية ومشاعرك السلبية، لتشخيص حالتك النفسية.

أضيف على ذلك أيضا ((مارس تمارين الاسترخاء بانتظام للحد من التوتر الناتج عن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي))

تذكر:

لا مانع من الذهاب للمختص النفسي لمجرد الحديث فقط و(التنفيس الانفعالي) فالمختص النفسي سيحافظ على اسرارك ولن يصدر الاحكام عليك سيتقبلك كما انت

وبالحديث عن طلب المساعدة سنتطرق لمشاهير عالميين عبروا عن اضطراباتهم النفسية.

دون خجل أطلب المساعدة:

١- كريسي تيجن اصيبت باكتئاب ما بعد الولادة سبب اختيارها للتحدث (اريد ان يعرف الناس انه يمكن ان يحدث لأي شخص ولا اريد ان يشعر الأشخاص الذين يعانون منه بالحرج او الشعور بالوحدة)





ضريبة الشهرة

٣- ديمي لوفاتو تم تشخيصها باضطراب ثنائي القطب بعد التشخيص والتأقلم وتبني طرق للتحكم في عواطفها قالت (لأول مره في حياتي بدأت أشعر)

٤- ليدي غاغا عانت من كرب ما بعد الصدمة قالت (ساعدتني الصدمة التي تعرضت لها على فهم صدمات الاخرين)

وبالحديث عن المؤثرين وصحتهم النفسية سنكمل برأي محلي شامل وأثرائي عن كيفية التصدي لبعض التعليقات السلبية و (النقد الغير بناء) بطريقة تساعد على استقرار الصحة النفسية :

شاركتنا الحديث رائدة الأعمال المهتمة بالصحة النفسية والجسدية ولاعبة كرة القدم الحائزة على ٣ أرقام قياسية

أ. سجى كمال قائلة:

لدي وعي بالصحة النفسية منذ الطفولة فوالدتي كانت تعمل كأخصائية اجتماعية في القطاع النفسي ذلك كان له أثر كبير في صناعة الوعي النفسي لدي..

جميل هو حيازة روتين خاص متسم بالروحانية (كالعبادات والصلاة). أيضا الحفاظ على نمط حياة صحي وذلك بالتغذية السليمة والنوم الجيد والحفاظ على نمط رياضي منتظم، لان مع القوة البدنية يفرز الجسم هرمونات السعادة مثل الدوبامين والسيروتونين والتي من شأنها الحد من التوتر. وتعد الرياضة أيضا كمنفس انفعالي للغضب والقلق والكثير من الاضطرابات النفسية الشائعة .أيضا الأهم هو أخذ فترات راحة من مواقع التواصل الاجتماعي بين الحين والأخر لتفادي الإدمان والحفاظ على السلام الداخلي والتوازن بين حياتك العملية اليومية وحياتك التي تعيشها من خلال الهاتف خلف الشاشة... ذلك من شأنه الحفاظ على أدوات الاتصال الصحية كالتواصل البصري والحضور الذهني.



(٥٠٪ العلاج النفسي هو تقبل واستيعاب ما تمر به، تقدم لطلب المساعدة لنفسك قبل الاخرين حتى لا تتأثر جميع جوانب حياتك فالكبت أساس كل مشكلة نفسية)

(ابتعد عن الانتقاء السلبي ولا تركز كثيرا على السلبيات فدائما هنالك إيجابيات. وعلى الرغم من ذلك بالطبع لا تنسى أن لك حق عند تعرضك للإساءة! كن شخصية توكيدية واعرف حقوقك ولا تخجل بالمطالبة بها)

نصائح للمتلقي:

١ -تابع ما يلامسك ويشبهك يطورك ويثريك

٢ -لا تنسى نفسك! (خذ فترات راحة كل حين من العالم الافتراضي) وعش في عالمك الواقعي

٣ -وللحفاظ على صحة نفسية جيدة أبتعد عن المحتويات المسيئة التي لا تناسبك

((تذكر الأغلب يعرض ويوثّق أفضل ما لديه))

((تذكر الأغلب يعرض ويوثّق أفضل ما لديه (ما يريد أن تراه فلا تقارن أسوأ ما لديك بأفضل ما لديهم))

نعيش في عالم كبير ويجمعنا عالم افتراضي صغير...

أحرص كل الحرص ألا يصبح تعليقك هو العامل المفجر!

ذكر نفسك بين الحين والأخر بأن من يقرأ يمتلك مشاعر، ومن الممكن أن ما تكتبه يبني ويهدم، يُتعب ويشفي، يجرح ويُصلح ..

ففي العالم الافتراضي الكلمة هي سيدة الموقف بوسعها أن تُحدث الكثير فأحسن استعمالها..

الأخصائية النفسية: لمياء السبيعي

@Lamiasubai

المراجع:

•موقع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

•كتاب مدخل إلى الصحة النفسية أ.د.محمد قاسم عبدالله

Health University of Utah•

أثر الإلكترونيات على حياة الطفل

البروفيسور: راشدالسهلي







هل المشاهير سلعة ؟

الشهرة ظاهرة في الحياة اليومية يمكن تمييزها عن غيرها من الظواهر في المجتمع الحديث وهي بحاجة للتأمل والمراجعة، وقد نعزي انتشار هذه الظاهرة إلى التطور التكنولوجي المتسارع. ومما لا شك فيه أن لها التأثير البالغ على كل مجال من مجالات الحياة لدى كافة الشعوب والمجتمعات.

من هو المشهور ؟

هو فرد يتمتع بصفات خاصة مثل أن يكون مغني أو ممثل أو مصور احترافي أو أن يكون فقط يحمل ملامح جميلة ! او ان يكون مثير للجدل ! هم "أناس عاديون" ، يعيشون حياة يومية مذهلة وعادية في نفس الوقت مما يجعلهم متناقضين بشكل أساسي.

دراسة المشاهير أكاديمياً:

أصبح مفهوم الشهرة محطّ اهتمام في الأوساط الأكاديمية مؤخراً بسبب التعلق الهوسي بثقافة الشهرة، ولكن الآثار المترتبة لى النجومية حظيت بالقليل من الاهتمام الأكاديمي والدراسة العلمية المنهجية، حيث بدأت الدراسات بجدية حول هذا الموضوع منذ ما يقرب عقدين من الزمن، ولكن لا يزال موضوع التكوين السيكولوجي لشخصية المشهور جديدًا نسبيًا.

ويمكن أن يكون وراء ذلك؛ هو تخوف الباحثين في مجال العلوم الإنسانية من دراسة الوضع النفسي للمشاهير والسبب يكمن في النظرة العامة من الناس إلى النجم على أنه شخص "تافه" وفارغ داخليًا وطريقة عرضه للمحتوى كان على حساب التخلي عن المبادئ والقيم المجتمعية، و أن سعيه الحثيث نحو الشهرة ولّد عدم اهتمام ثقافي من الآخرين بمعرفة ما وراء الشعور لديه.

ذلك يدفعنا إلى عدة تساؤلات:

- هل هناك حاجات نفسية غير مشبعة لدى المشهور جعلته عرضه للتورط بالاضطرابات والمشاكل والضغوط النفسية ؟
- هل المشهور سلعة "كما يعتبره المجتمع" في سوق النجومية يتم المزايدة في بيعه وشرائه باختلاف مجال شهرته ؟

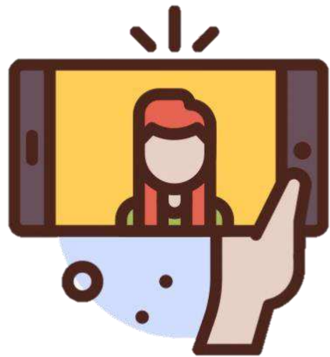
في هذا المقال سيتم الإجابة على هذه التساؤلات بناءً على التقصي والبحث في حياة المشاهير من خلال الأبحاث والدراسات .

المشاهير إلى العالم السيبراني :

يتواجد المشاهير والمعجبين منذ القرن الثامن عشر، ومع التغيّر التاريخي في الشهرة وحدوث الثورة التكنولوجية اصبح المشهور أكثر اتصالاً مع العالم الخارجي، بعد استحداث منصات الوسائط الرقمية الجديدة مثل: يوتيوب، فيسبوك، سنابشات، تويتر، انستقرام وغيرها التي غيّرت من الخصائص النفسية للمشاهير.

التنمر السيبراني ضريبة الشهرة !

كلما زاد عدد عوامل الخطر، زاد احتمال تحطم النجوم ! هذا ما قد يصف امتلاك المشاهير حسابات على شبكات التواصل الاجتماعي حيث يعتبر ذلك من عوامل الخطر، لِما يتم عرضه من حياتهم اليومية يجعلهم عُرضه للتحطم بسبب الحكم والنقد اللاذع، حتى يدخل في دوامة التنمر السيبراني الذي يعدّ سمة من سمات العوالم الرقمية.



ومن متطلبات الشهرة أن تصبح على قدر من الجمال والأناقة بشكل مستمر، وأكثر المشاهيرعانوا من التنمر والتعليقات الساخرة والتهكم بسبب اطلالاتهم المختلفة، أدى ذلك إلى ضعف الثقة بالنفس وجعلهم في حالة من القلق والتوتر المبالغ فيه على صورة الذات، والاعتماد على اجراء عمليات التجميل المتكررة التي قد تكون نتائجها كارثية في حال عدم نجاحها، وأثر ذلك بدوره على الإصابة باضطراب تشوه الجسد.

النجومية والنرجسية وجهان لعملة واحدة:

من الملاحظ على المشاهير وجود نشاط لأحد مكونات الشخصية وهي "الأنا" يكون موجه داخليًا وله تأثير على التقدير الذاتي بشكل مبالغ فيه، وهذا ما يعرف؛ بالنرجسية التي أُتهم بها المشاهير بسبب عرضهم المستمر للذات؛ وجلب اهتمام الآخرين بصرف النظر عن جودة المحتوى المقدم.

نشأة الأبناء في بيئة الشهرة والاضواء :

عند قراءة سيرة المشاهير نجد أن البعض من أبناءهم لا يتمتعون بطفولة مثالية؛ حيث أثّرت الشهرة على نموهم النفسي السليم، إن طريق تعزيز سلوك النرجسية كسمه شخصية واضحة في حياتهم من خلال التدليل الزائد، اوعن طريق محاكاة والديهم في استخدام السلطة على الآخرين بشكل سلبي، لذلك قد تكون النرجسية عامل رئيسي يقود النجوم او ابناءهم إلى الإنهيار النفسي !

إخفاء الهوية مقابل الخصوصية:

التضحية بالحرية ثمن يدفعه الكثير من المشاهير مقابل الحصول على الخصوصية، في دراسة نوعية تم مقابلة مع مشهور وصف من خلالها تجربته مع الشهرة

رسائل البريد الإلكتروني، التحية في الأماكن العامة، الهتاف والصراخ باسمك، بوق السيارة "منبه السيارة" ، يعدّ عالم متكامل ليس لديك فكرة عن وجوده ! يأتي من العدم ويبدأ في التكوّن مثل النسمة المنعشة مع الهواء البارد.. ويتسارع ويتسارع بالدوران حتى يُحدث ضغط ودوامات من العواصف.. تتشكل لتكون قوة مندفعة من الرياح تكتسح المشهور وتأخذه إلى مكان غير مألوف .. يشبه المتاهة يحاصر فيها للأبد.



نلاحظ حجم المعاناة تظهر وراء الكلمات والتي تعتبر شيء غريب جداً ! فبقدر تعطش المشهور لجلب الأنظار، إلا أنه في مرحلة ما يعتبر الشهرة كالسجن المؤبد.

على ما يبدو.. أن المشاهير والشهرة الحديثة في كوكبة من التناقضات، مما يزيد العبء والفجوة النفسية لديهم.

الحاجة إلى التأييد:

مفهوم الانتماء يتضمن إقامة علاقات وثيقة وودية مع الآخرين؛ وتعدّ حاجة غير واعية ارتبطت بشكل كبير مع الشهرة، وفي بداية أي مشهور سيجد رفض تام من قبل الجمهور، مما يؤدي إلى أن يخطئ في اختيار كيان ينتمي إليه بهدف الحصول على الشعبية، وقد تكون بعض الجماعات تمثل خطر كبير عليه مثل : جماعات المدمنين أو الجماعات الإرهابية أو من لديهم أهداف غير أخلاقية.

إن محاولة الإقناع بالموافقة الاجتماعية من أصدقاء أو أقران المشهور تجعله عرضه لقرارات مالية سيئة وإنفاق الكثير من المال على الآخرين تصل به إلى حد الإفلاس، وهي من السلوكيات الغير توافقيه بسبب ضغط الشهرة.

مشاهير في مصحّات إعادة التأهيل:

في حياة المشاهير تنتشر السلوكيات الإدمانية مثل الاعتماد على الكحول والمخدرات، و قد ترجع الى عدة أسباب؛ عدم القدرة على استعادة بريق النجومية أو وسيلة للهروب والحصول على قدر من الرضا والسعادة، وتجعل المشهور في صراع بين الإستسلام للرغبة أو الإمتناع عن التعاطي مما يعرضه لإنتكاسات متكررة من بعد التعافي ويجعله حبيس مصحات التأهيل النفسي.

ويرتبط الإدمان ارتباط وثيق بالوفاة بسبب الجرعات الزائدة او

الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب التي تكون من العوامل المؤدية إلى طريق الانتحار.

الإغتراب النفسي (من انا ؟)

هل يحبني الناس من أجل ما أقدمه من محتوى ؟

أو بسبب شهرتي ؟

هل وجود فلان معي دائمًا بسبب تحقيق مصالح ؟

هذه التساؤلات لدى المشهور تولّد مشاعر سلبية تجاه الآخرين تكون على شكل انعدام الثقة ، والبحث عن النوايا حول وجود الأشخاص في حياته، قد تصل إلى حد البارانويا أو الشك المرضي، وتثير شعور بالارتباك والاغتراب النفسي لديه، مما يجعله عالق في دائرة لا نهاية لها من المشاكل في العلاقات مع الأسرة والأصدقاء، وقد يلجأ البعض منهم إلى العزلة الجسدية أو العاطفية إلى أن يصبح أكثر انفصالًا عن المجتمع.

أخيراً المقال لايهدف إلى التبرير والدفاع عن المشاهير وأسلوب حياتهم بإعتبارهم ضحايا الشعبية والنجومية في أوساط المجتمع، بل يهدف إلى تسليط الضوء على الأسباب الحقيقية خلف ردات الفعل الغير مقبولة اجتماعيًا وتحليلها علميًا ومنهجيًا.

وذلك ما يميز علم النفس بكافة مساراته وفروعه؛ بأنه يقف موقف حياد في تفسير وتحليل الظواهر وتأثيرها على الجانب السلوكي والعقلي للأفراد. **فرضية أن المشهور سلعة تباع وتشترى أو أنه شخص مخير وليس مسير بإختيار حياة الشهرة وأنه بطبيعة الحال يتحمل مسؤولية اختياره تحتاج إلى إعادة النظر والتفكير بنظرة أكثر** شمولية نظراً لوجود حاجات نفسية غير مشبعة. مفاتيح العلاج والوقاية بين أيدي المتخصصين في الصحة تلنفسية للتصدي لعوامل خطر الشهرة من خلال:

التركيز على الوقاية من نشأة الاضطراب النفسي بسبب العامل الإجتماعي وهو وجوده في بيئة مشهوره تجعله عرضه اكثر لصدمات الطفولة واضطرابات الشخصية مثل النرجسية.



١- التركيز على مساعدة المشاهير في الوصول إلى فهم أفضل للذات وتكوين نظرة واقعية عن العالم الذي يعيشون فيه من خلال؛ متابعة الحالة النفسية بالجلسات الفردية أو العلاج الجماعي.

٢-التدريب على المهارات التكيفية عن طريق برامج تدريبية مثل التعامل بمرونة مع المشاكل النفسية (التنمر السيبراني، التصيد الإلكتروني، اختلال صورة الجسد، نقص الثقة بالنفس)

٣-التوعية باستخدام أساليب صحية للتعايش مع الأحداث الصادمة وعدم اللجوء الى المواد المخدرة التي تكون بوابة للدخول في إضطرابات المزاج مثل الاكتئاب أو القلق المعمم.

٤- الحماية من اتخاذ الأساليب الغير تكيفية للتعايش مع مشكلة ركود الانجازات مثل انفاق المال بشكل عشوائي لحد الإفلاس، أو الأفكار غير الواقعية مثل الشك المرضي.

٥-الحرص على اشباع الحاجات النفسية بطريقة سليمة مثل الحاجة للإنتماء والتحقيق الذات.

المسؤولية تقع على الباحثين بضرورة عمل دراسات عربية ذات منهج نوعي تهدف لتفسير وفهم أعمق للمشاهير من خلال عرض تجاربهم وتسليط الضوء على المعاني والاستعارات والرموز في وصفهم للأحداث، بعيداً عن إحصاء البيانات الرقمية أو قياسها .

ايضاً مسؤولية المهتمين في شبكات التواصل الاجتماعي بعدم اخذ موقف سلبي أو التخاذل في المساعدة، أو ما يسمى "بتأثير المتفرج"؛عن طريق الامتناع عن تقديم المشورة أو التعامل بإيجابية مع المواقف التي تحدث للمشهور.



غدير راشد الجليفي

اخصائية نفسية وباحثة ماجستير مدربة معتمدة

متخصصة في مجال علم النفس السيبراني



GD_PSY@

اجهاد الشهرة ومشاركة الاخرين

يحاول الإنسان فطريًا أن يكوِّن صورة جيدة أمام بيئته وعندما يجد صعوبة في ذلك فإنه يميل إلى البحث عن بيئة مناسبة يندمج فيها أو يلجأ للعزلة، وبالنسبة للشهرة فهي تتطلب جهد ليعرض الإنسان نفسه في صورة جذابة ومرضية للآخرين، والذي يختلف في الشهرة هي كونها تغطي يوم الإنسان بالكامل ولابد أن يكون في هيئة مقبوله طوال الوقت، من جانب آخر تميل طبيعة الإنسان للتغيير ولا يكون الإنسان في حالة مزاجية واحدة طوال الوقت، وعندما يغير المشهور أفكاره أو مشاعره يلقى رفض شديد مما يجعله مجبورًا على الظهور في صورة ثابتة ترضي الآخرين يوميًا.
يحدث الاكتئاب عندما لا نشعر باندماج مع ما نقوم بعمله طوال الوقت، فيبدأ على شكل ضغط نفسي ثم يتفاقم مع كثرة الكبت للصورة الحقيقية، ويزيد الاكتئاب عندما تكون الفجوة متسعة بين صورتنا الحالية وصورتنا الحقيقية وما نريد أن نكون عليه، فكلما ابتعد الإنسان عن ذاته الحقيقية وتصرف كما يريد الآخرون كلما شعر بالاغتراب عن نفسه وكلما زاد الشعور بالاكتئاب والضغط النفسي.
يستمر المشهور لسنوات وهو يظهر بهيئة معينة ونبرة صوت محددة ويتكلم بأسلوبه المعتاد مع المتابعين، والمشهور الناجح هو الذي يستطيع أن يخفي كل مشاعره وأفكاره حول ما يحدث، فكل ما يظهره للآخرين يجب ألا تكون شخصية لأن أفكاره ومشاعره سوف تتغير مع الحياة وسيحاسب على هذا التغيير ولن يكون مقبولًا، فنرى أن المشهور الناجح هو الذي يظهر كل يوم على الشاشات ولا نعرف عن أفكاره ومشاعره وهذا ينعكس على صحته النفسية حيث يشكل ظهوره اليومي مهمة تحتاج لجهد نفسي وكبت لشخصيته.
من المفيد أن يراعي المشاهير صعوبة عملهم وأن يخصصوا حدود واضحة تحفظ صورتهم الحقيقية وتحفظ خصوصيتهم، وأن يبحثوا عن متنفس مناسب خاص بهم يمارسونه بشكل يومي، كما أن من الأفضل للمشاهير أن ينقطعوا عن الشاشات متى ما شعروا بحاجة لذلك وأن يشحنوا طاقتهم من جديد بعيدًا عن الشاشات.





كيف تدمر التقنية علاقتك بشريك حياتك ؟



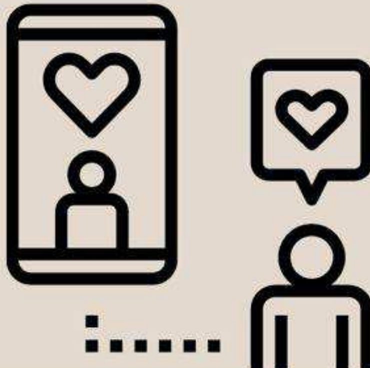
الأكتفاء بحوارات قصيرة
دون التواصل البصري نع الشريك



الأهتمام ببناء علاقات
أقوى عبر مواقع التواصل الاجتماعي



مقارنة شريك حياتك بمن
هم على مواقع التواصل الاجتماعي



التساهل في بناء علاقات عاطفية على
مواقع التواصل الاجتماعي



الضغوطات النفسية للمشاهير

نتعرض أغلبيتنا لمواقف ضاغطه و اتجه علماء النفس لدراسة الضغط وتأثيره على الحالة المزاجية والصحة الجسدية ، وساعدت الأبحاث على التقاء الباحثين حول التعريف العام للمفهوم
فالضغط خبرة انفعالية سلبية ويترافق معها حدوث تغيرات بيو كيميائية وفيسيولوجية و معرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها .
الاحداث الضاغطة هي مسببات الضغط ، سوف نتطرق هنا عن الضغوطات النفسية التي يمر بها بعض المشاهير ،

سأذكر بعض الأمثلة من الضغوط التي تواجه المشاهير :

ضغط التصوير في الأماكن العامة ، ضغط البعد عن الأهل بسبب حضور الإعلانات والسفر وأسباب عديدة تبعدهم عن التواصل الأسري وذكر أحد المشاهير انه كان مقصر مع والدته بسبب الإعلانات والسفر،
معرضين لإدمان الانترنت ، ويشعرون بنقص اذا ما تواجدوا عبر برامج التواصل الاجتماعي ينتابهم الكثيرمن المخاوف التي قد تسبب لهم الضغط النفسي و الخوف من #الهاشتاقات المسيئة لهم
والخوف والقلق أيضا من الاشاعات وتشويه السمعة ، والغيرة بين المشاهير كل شخص كم يملك متابع وإعلانات .
الضغوطات النفسية التي يمرون بها قد تكون سبباً في إصابتهم بإضطراب الهوس او قلق او اكتئاب وغيرها من الامراض النفسية ، أيضا من الضغوط التي يواجهها المشهور أن يتوب ويتعلم من الخطاء سنذكر نقطة بأن الحالة النفسية التي يتاثر بها المشهور قد تختلف من شخص لأخر فالمشاهير
شخصيات مختلفة واجناس عديدة وبيئة كل شخص فيهم وتنشئته مختلفة عن الاخر فالاستجابة النفسية مختلفة حسب الفروق الفردية.
(بدون حبكم ماكنا موجودين) (انتو اللي وصلتونا لهنا) فكلما قل تحفيز وتعزيز المتابعين لبعض المشاهير ممكن أن يؤدي الى اكتئاب ،
فالمشهور اصبح يتوقع ويتنبأ حسب خبراته بأنه سيحصل على التعزيز. .

برأي دعم المشاهير أصحاب المحتوى المميز سوف يخفض من المشاهير عديمين المحتوى كدعم المثقفين دعم المبدعين في جميع المجالات راح يجمل السوشيال ميديا و#الهاشتاقات

اخصائية نفسية : نوف الشهري
@noufalshehri_1

المراجع:

• تايلور، ش.(٢٠١٣).علم النفس الصحي.(بريك،و).(طعمية،ف).الضغط والتعامل(الطبعة الثانية، ص٣٤٣)





ادمان التقنية واضرارها على الفرد

ادمان التقنية:
(اعتياد شخص على أمر معين واستخدامه لفترات طويلة دون القدرة على التخلص منه او تركه، ويترتب على ذلك الإدمان واهمال الحياة الشخصية والمهام اليومية)
نرى في العالم المعاصر كثير من التغيرات لمتسارعة في مجال التقنية والاتصالات والمعلومات مما جعل العالم قرية صغيرة تنتقل المعلومات في أجزاء من الثانية.
فقد أحدثت التطورات التكنلوجية الحديثة في منتصف التسعينات ثورة حقيقة في عالم الاتصالات؛ بعد انتشار شبكة الانترنت في العالم.
مما سهل تبادل المعلومات والتعارف والتعاون وتبادل الآراء والأفكار.
ونجد ان مواقع التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشار في العالم، مما تسبب هذا التطور الى خلق مجتمع افتراضي لي يحل هذا الوسيط محل الاتصال الحقيقي الواقعي الحقيقي (وجها لوجه) وأصبح الفرد يعيش في واقع افتراضي مما سبب اثار على حياة الافراد والمجتمعات.
يعتبر الإدمان على الأجهزة الالكترونية نوعا جديدا من أنواع الإدمان بسبب الافراط في استخدام الأجهزة اليومي مما سبب سيطرة على حياة المدمن ويعطله عن العائلة والعمل والأصدقاء مما يجعل هناك نوع من التوتر والقلق.
الإدمان على الأجهزة الالكترونية مرضا او خللا وظيفيا يسبب مشاكل اجتماعية ونفسية وعصبية، تؤثر على حياة المدمن سلبيا، وتمنعه من عيش حياة الطبيعية.



الاخصائي النفسي / ناهس شجاع المحيا
بكالوريوس علم نفس دبلوم نفسي إكلينيكي
خبرة في مجال النفسي عشرين سنة.
سناب شات nhs_20
الإيميل nhs0502445007@gmail.com





ادمان التقنية واضرارها على الفرد

أنواع ادمان التقنية

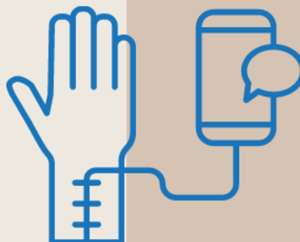


- استخدام مواقع التواصل الاجتماعي
- مواقع الدردشة والمحادثات والمنتديات
- تطبيقات المحادثات الفورية
- متابعة مواقع الإخبارية
- مشاهدة الألفلام الإباحية

أنواع الاعراض

- سرعة البحث عن الشبكة والهرع للبحث عن الاتصال
- كثرة الساعات على النت دون هدف محدد
- تأجيل الاعمال وعدم حل المشكلات
- الهروب من المشاكل اليومية وضغوطات الحياة
- اهمال الهويات الأخرى والانطوائية

الأضرار المترتبة على ادمان التقنية



- إضاعة الوقت
- غياب الحوار داخل الاسرة
- حوادث السيارات
- الانعزال والانطوائية
- الاضرار الصحية
- نقص الإنتاجية
- فقدان الأدراك الزماني والمكاني
- الشعور بالقلق والتوتر بسبب الاشاعات على صحة الانسان
- الارق عند النوم وكثرة الاحلام

بعض الحلول

- منع الجوال في غرفة النوم لجميع افراد الاسرة
- منع السماعات الانها تشجع على الإدمان
- وضع حدود وشروط لتوقف مثل حضور الطعام وقت الصلاة
- توفير أنشطة متنوعة للطفل
- وضع كلمة سر وتخصيص ساعات معينة في اليوم

بعض الدراسات

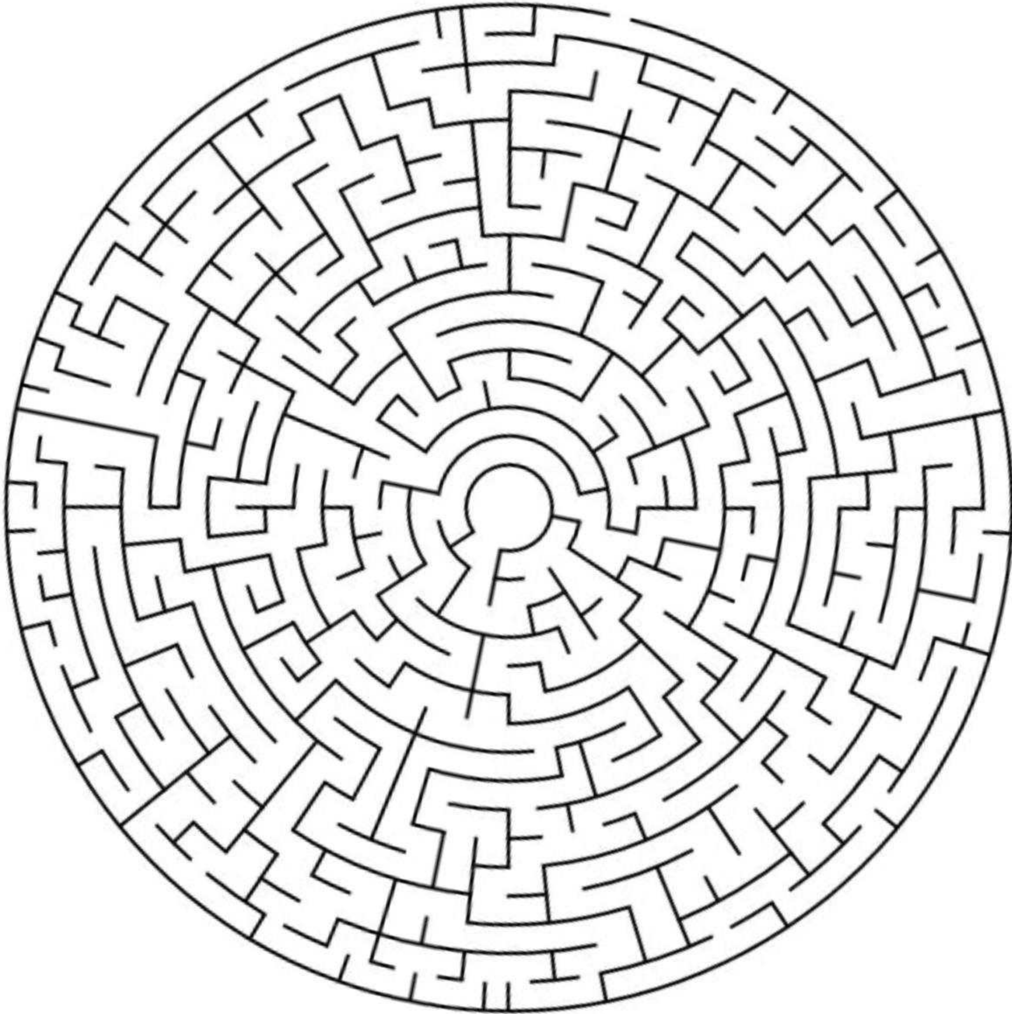
- دراسة (ارين كارينكسي 2010)
- دراسة (فانسون 2010)
- دراسة (الشهري 2013)
- دراسة (الموسى 2013)



لاخصائي النفسي / ناهس شجاع المحيا



لكل بداية نهاية، اكتشف نهاية المتاهة !





هل توجد علاقة بين شبكات الانترنت واضطرابات النوم والأرق؟

يعتبر استخدام الانترنت وعمليات التواصل في البيئات الافتراضية واقعاً لابد من التسليم به ، حيث أن هذا المجال اصبح من مجالات الادمان السلوكي والذي تناولته الابحاث العلمية سواءً الطبية أو النفسية، لذا نجد أننا هنا نتعامل مع المحرك الأساسي للسلوك الإنساني وهو الدافعية ، ولكي نكون عملين في تخفيف آثار هذا الإدمان السلوكي ومنها اضطرابات النوم والأرق لابد أن نسعى لايجاد حلول ذات مدخل فسيولوجي ومن أهمها إعادة ضبط الساعة البيولوجية للفرد وفي هذا الصدد يوجد العديد من التقنيات والتي أثبتت فعاليتها ومن أهمها:

١- إعادة مراجعة وضبط النظام الغذائي للفرد.

٢- أهمية وجود جدول نشاط رياضي وخصوصاً في فترة الصباح.

٣- اخضاع الفرد لبرامج توعوية وتعديل سلوك بحيث يتحول من فرد مستهلك إلى فرد منتج.

٤- تحسين عمليات التفكير لدى الفرد وخصوصاً مهارات التفكير المنظومي ، وذلك من خلال وضع أهداف عامة وتحويل كل هدف عام إلى مجموعة أهداف خاصة وديناميـة التغذيـة الراجعـة للحفاظ تحقيـق النتائج المتوقعة.

٥- الاهتمام بمبدأ الكفاءة الذاتية للفرد وتحقيق ذاته وصولاً للمحافظة استقرار صحته وتوافقه النفسي.

٦- تنمية الذكاء الروحي للفرد ولنا في ديننا أفضل طريق من خلال الحفاظ على الواجبات الدينية ومن أهمها الصلاة.

وكل ما ذكرت يعتبر اضاءة بسيطة تحتاج للكثير من الاضافة ولا ننسى أن موضع التساؤل يعتبر من المجالات البينية بين العلوم الصحية والعلوم النفسية باختلاف تخصصاتها، ودمتم بود.



د.سالم العتيبي


@Salim5125



تساؤل مع مختص

هل توافقنا الرأي بأن ادمان البقاء ساعات طويلة على شبكات الانترنت تنتج علاقات اجتماعية متعددة لها طابع خاص تمتاز به وقد تؤدي هذه العلاقات الى مشكلات نفسية واجتماعية لمستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي؟ قدم اقتراحا للحد من هذه الظاهرة.

علاقات العالم الافتراضي بطبيعتها علاقات مشوّهة، بمعنى أنها تتشكل كل فترة بملامح جديدة بحكم أنها لا تقف على أساس ثابت من حيث الحدود الواضحة أو المسؤوليات الشخصية أو الالتزامات تجاه الطرف الآخر.

ومن الطبيعي أن تؤثر تلك الصورة المشوّهة عن العلاقات في العالم الافتراضي على صورة العلاقات على أرض الواقع حين يبدأ الفرد في إسقاط تفاصيل تلك الصور المشوّهة على جميع العلاقات الأخرى.

علاقات العالم الافتراضي تكوّن لدى الإنسان الكثير من المفاهيم المغلوطة تجاه طبيعة العلاقات الحقيقية وقد تجعل الإنسان يُطالب في علاقاته الحقيقية بما يفوق المنطق أو يتنازل بما يُفقده هويته وقيمته..

ومن الأفكار المقترحة:

- تقديم برامج وقائية
- تكثيف المتابعة الوالدية
- توفير أنشطة اجتماعية تناسب الفئات العمرية المختلفة

مع التأكيد على أن تطبيق تلك الأفكار يختلف باختلاف الأفراد المعنيين.

أ.نايف الزهراني



@Naif_zahrani



فريق ذاتك
النفسي التطوعي

علامات الادمان الاكتروني :



استخدام الإنترنت أربع ساعات يومياً فأكثر



وجود علامات الانسحاب مثل العصبية أو الانزعاج أو الحساسيةمن أي محفز خارجي عندما لا يكون الشخص متصلاً بالإنترنت.



فقدان السيطرة على النفس إذ لا يستطيع الشخص السيطرة على بداية ونهاية فترة تصفح الإنترنت بنفسه ودون تدخل خارجي.



تدهور الصحة، مثل علامات قلة النوم والشحوب صباحاً وآلام في العمود الفقري والعينين والأعصاب.



قلة الاتصالات الاجتماعية



التعلل بالأسباب، عبر البحث عن حجج بشكل دائم لإهمال الواجبات المدرسية أو المنزلية من أجل الجلوس أمام الكمبيوتر وتصفح الإنترنت.



مشاكل في مكان العمل أو المدرسة



تزايد أوقات تصفح الإنترنت، فكما في حالات الإدمان على أي مادة، فإن المدمن لا يكتفي بقدر معين ويسعى إلى زيادته بعد تعود جسده عليه. وكذلك مدمن الإنترنت يسعى دوماً إلى زيادة عدد ساعات تصفحه يومياً كي يكون راضياً .



إدمان الأجهزة والألعاب الالكترونية

اصبحت شبكة الانترنت اليوم ثروة علمية ومن ضروريات الحياة، بل جزء أساسي من روتين حياتنا اليومية حيث توفر لنا التقنية الحديثة الكثير من المنافع سهلت لنا الوصول اليها، لكن قد تتحول الى مشكلة عند استخدامها بشكل مبالغ فيه، كما يتميز هذا العصر بسرعة التقدم التقني للمعلومات والاتصالات مما زاد الاقبال الهائل على استخدام الانترنت بخدماته المختلفة.لا شك إن شبكة الإنترنت اصبح يغزو جميع مظاهر الحياة اليومية واصبح يستخدمها الجميع بمختلف الاعمار منهم "الأطفال والمراهقين" الذين قد يسيئون استخدامها بشكل مفرط بشيء لا يعود لهم بالنفع السلوكي او الفكري وهذا ما يخشاه المربون والباحثون، من كونهم قد يتحولون الى مدمنين للأجهزة الإلكترونية يصعب علاجهم بسهولة

ترى الجمعية الامريكية للأمراض العقلية إن العناصر الأربعة التالية ، هي من المؤشرات الأساسية التي يجب ملاحظتها في السلوك لكي يوصف بأنه ادمان على الانترنت وأوصت بالمزيد من الدراسات:

- الاستخدام المفرط للأنترنت غالبا ما يرتبط بفقدان الإحساس بالوقت او الإهمال بالاحتياجات الأساسية.
- الانفعالات والغضب والتوتر عند عدم توفر الكمبيوتر.
- النتائج العكسية منها الكذب او التخلف عن الدراسة والانعزال الاجتماعي وفقدان التواصل الاسري
- من اهم النتائج السلبية للإدمان على الاستخدام وخاصة الإدمان السيء هو سهولة ارتكاب الطفل لأي سلوك غير سوي وقد يشكل خطرا مما يسبب الى الاضطرابات النفسية لديهم.

من أكثر السلوكيات السيبرانية التي درسها الباحثون هي الإدمان على الألعاب

الكمبيوتر وهي من أكثر الممارسات انتشاراً بين الشباب.

لا ننكر إن الألعاب الالكترونية هي مصدر ترفيه وتعليم مهاري للأبناء إذا استخدمت بشكل معتدل وبهدف، لكن الخطأ وسوء إدارة الوقت المخصص للأبناء من قبل الأهالي باستخدام الأجهزة لفترات طويلة خلال ساعات اليوم، حيث انصح الأهالي بأن يحولوا من وقت استخدام الأجهزة كمحفز إيجابي للأبناء يقدم مكافئة حين يقومون بأي سلوك إيجابي، كما تشير الدراسات ان اللعب القسري غالبا ما يتوافق مع مزاج مضطرب او انفعالات منها القلق والاكتئاب والنشاط الزائد.

شبكة الانترنت اوجدت بيئات افتراضية بديلة عن التواصل المباشر والتي تتميز بخصائص مهدده كالتخفي والبعد المكاني والتزامن المباشر الذي توفره بعض برامج التواصل الاجتماعي والتي قد تكون مهدد في تغيير هوية وقيم الابناء وأخلاقياتهم بل هي محفز لهم بالإفراط في استخدامها والذي ينعكس سلباً في عده جوانب في حياة الشخص: النفسية، الجسمية، العقلية والاجتماعية، العاطفية ولاسيما الأطفال قد يسبب لهم تدهور ملحوظ في الأداء المدرسي.

إن الصحة النفسية للطفل مؤشر دال على السواء لكن أصبحت مهددة بوجود الألعاب الالكترونية التي قد تؤدي الى اضطرابات سلوكية والانفصال عن واقعة الحقيقي وخلطه بالواقع الافتراضي.

فالأطفال شريحة بالغة الأهمية في المجتمع ويجب على الأهالي توعيتهم عن مخاطرها وسوء استخدامها بكثرة والاهتمام والرعاية من خلال توفير مختلف الإمكانيات في بيئتهم الواقعية التي تجعلهم ينمون نموا نفسياً واجتماعياً سليماً.





الاخصائية: جواهر السبهان

طالبة ماجستير في الارشاد النفسي



@jawaheralsabhan



الإدمان الالكتروني وأثرة على أداء الفرد وجودة العمل والحياة الأسرية



يعتبر الإدمان الإلكتروني من الأمور التي تشغل الوالدين عن أبنائهم في ظل تسارع الحياة الروتينية اليومية، وعدم قضاء الوقت معهم قبل الذهاب الى مدارسهم وعند انتهائهم منها وخاصة من المراهقين من الأبناء الذين يفضلون البقاء بعيداً مع اجهزتهم والاعتماد عليها لفترات طويلة تقلق الوالدين، حيث تحتاج الاسرة الى مزيد من التوعية بعد جائحة كورونا واستخدام الأجهزة بشكل كبير في التعليم الالكتروني، وآثارها على أبنائهم المراهقين وندعوهم الى التقرب من أبنائهم وليس الابتعاد عنهم.

أ.ويجب على الوالدين تربية أبنائهم المراهقين بدون قلق وان تكون علاقة الابن بهم في محل اهتمام وتقدير ويشعرونهم بذلك.

ب.وان يكون الوالدين ايجابين في نظرتهم لأبنائهم وما يمرون به من تغييرات في مرحلة نموهم.

ت.وان يكون الاباء والأمهات أكثر تفهماً ومرونة لبعض سلوكيات الابناء المراهقين المدمنين على الالكترونيات والحرص على عدم تدمير العلاقة بينك وبينهم.

ح-ويجب تجنب إظهار عدم الاهتمام من الوالدين واللامبالاة والهروب من الشعور بالتقصير تجاه أبنائهم.

د-ويجب ان يتجنب الوالدين عدم تقبل ادمان أبنائهم للإلكترونيات وتركهم على حالهم.

لا يمكن تربية المراهق بنفسية متحطمة بحيث ينعكس ذلك على صحة وأعصاب الوالدين، ولكن إيجاد حلول والعمل على إيجاد بيئة تقوم على الحب والود والحنان لان أي بيئة تقوم على القساوة والشدة والغلظة في التعامل، وتفتقر للود والحب لا تعتبر بيئة داعمة، انما تكون بيئة محبطة أو قاتلة للنمو الإيجابي لدى الأبناء المراهقين.

أ. ولا يخفى علينا انه يترتب على ذلك تغييرات نفسيه للفرد داخل الاسرة والذي يظهر من خلال التوتر والقلق وينعكس على أداء الفرد وجودة العمل والحياة الأسرية، ولابد ان يدرك الوالدين ان أبنائهم المراهقين من يعانون من مشاكل إدمان الإلكترونات يمرون بتغيرات نمو مختلفة يحتاجون فيها الى صبر ووعي تربوي وتطبيق نصائح الخبراء والمدربين النفسيين وذلك:

١- بتطوير ذواتهم ومواهبهم واكتشاف الأنشطة التي يفضلها الأبناء واختيار الأوقات المناسبة لقضاء الوقت معهم.

٢- تكوين علاقة إيجابية مع الأبناء والتعامل معهم بحب وتقديرهم كأفراد لهم قيمة داخل الاسرة والمجتمع.

٣- مساعدة الأبناء على اكتساب الاستقلالية ودفعهم على تحمل المسؤولية.

٤- بابتكار المزيد من الأجواء المتعة والأنشطة والمهام داخل المنزل وخارجة لتنمية شخصياتهم.

٥- الانصات الإيجابي وتعلم الاستماع لهم.

٦- الاقناع بمهارة وليس الارغام واختيار الوقت المناسب للحوار.

٧- المدح وتشجيعهم لبناء شخصية قوية مميزة وتعليمية كيف يتعامل مع المواقف الحياتية على اختلاف اشكالها.

٨- التربية الناجحة هي التي تعد الأبناء المراهقين للحياة.

٩- بيئة داعمة تقوم على الحب والتقدير والاحترام المتبادل بين الأبناء والوالدين.



نوال العلي /
استشاري نفسي وتربوي



مرجع/

• (المراهقون المزعجون
د. مصطفى أبو سعد)



الإدمان الالكتروني وأثرة على أداء الفرد وجودة العمل والحياة الأسرية



أ. وحتى نتمكن من السيطرة على سلوكيات الإدمان الإلكتروني وآثارها الصحية والنفسية على الأبناء المراهقين، يجب علينا كوالدين توجيههم والتفاعل مع الخطأ بعقل ونكون بجانبهم ومن اهم المؤثرات ما تميزت به تلك البيئة الداعمة للإيجابية وهي:

- بيئة قائمة على الحب.
- بيئة قائمة على الحوار.
- بيئة تربي على تحمل المسؤولية.
- بيئة تحمي المراهق من الوقوع في المقارنات.
- بيئة تجتنب الانتقاد.
- بيئة التوقعات فيها إيجابية.
- بيئة تربي من خلال المواقف الحياتية.
- بيئة تعلم المهارات الحياتية.
- بيئة تشجع المراهق على أن يكون هو.
- بيئة تتيح فرصة للتعبير عن ذاته ومشاعرة وأفكاره بطلاقة وحرية.
- بيئة تتسم بالتسامح والاحترام والتواصل الدائم بين الوالدين والابناء.
- بيئة تحترم خصوصياتهم وتمنحهم الثقة.
- بيئة توفر الحرية المسؤولة والمنضبطة.
- بيئة خالية من التنمر والسخرية وتكون داعمة ومعززة رغم الإخفاقات المتتالية.
- بيئة لا يتعرض فيها الأبناء لأي شكل من أشكال العقوبة القاسية او العنيفة.
- بيئة عادلة ليس فيها تمييز بين الأبناء او الذكر والانثى.
- بيئة تهتم بالتثقيف الديني.
- بيئة تؤمن الحماية من الفساد الاجتماعي والانحلال الأخلاقي.

وبالرغم من تهيئتنا للبيئة الإيجابية الداعمة لأبنائنا المدمنين على الالكترونيات وبالرغم من تجنبنا لكافة أشكال الصدام معهم ألا أن الأبناء يعتبرون افراد يحتاجون للخبرة وقليل من التجربة وهذا يدفعنا إلى أن نتدخل أحياناً، وفي بعض الحالات لمساعدته وطلب تقديم العون والدعم له من الاخصائيين النفسيين والخبراء حتى لا يقود ذلك حياته دون تدخل منا، فلربما تكون النتائج كارثية ومدمرة.

نوال العلي /
استشاري نفسي وتربوي



مرجع/
- (المراهقون المزعجون
د. مصطفى أبو سعد)



رسائل من المختصين النفسيين بمناسبة #اليوم_العالمي_للصحة_النفسية

نرجو أن تكون إطاراً يُسهم في نهضة مسيرة التوعية بالصحة النفسية ..



د.ابراهيم الفريح



د.أحمد الألمعي



د.سيد عبدالقادر



رسائل من المختصين النفسيين بمناسبة #اليوم_العالمي_للصحة_النفسية

نرجو أن تكون إطاراً يُسهم في نهضة مسيرة التوعية بالصحة النفسية ..



أ.نورة خالد

مشاركة من مركز ذاتي للاستشارات النفسية



أ.أبرار عبدالله



أ.فاطمة أبوارشيد



إدمان الأجهزة والألعاب الالكترونية

وفق الإحصائيات فإن ٩٠٪ من المراهقين يستعملون منصات التواصل الاجتماعي وألعاب الفيديو، ما يقرب من نصف هذا العدد قد دخلوا مرحلة الإدمان، كما ويبلغ مستخدمو الإنترنت من البالغين ما يقرب من الثلثين، فما أثر ذلك على حياة الأفراد؟ وما سبل علاج إدمان الألعاب الإلكترونية؟

ولقد شاع استعمال الإنترنت والتعرض للتكنولوجيا من سنٍ مبكرة، فترى الأطفال في مقتبل عمرهم يستعملون الأجهزة اللوحية والهواتف، وترى المراهق ذا الاثنتي عشرة سنة لديه حسابات مختلفة على منصات التواصل الاجتماعي، فإلى أين يأخذنا إدمان الأجهزة والألعاب الإلكترونية؟

إدمان الأجهزة والألعاب الإلكترونية

من الصعب أن ترى بيتاً لم تدخله التكنولوجيا، وحقيقةً لقد سهلت علينا الكثير، إلا أن عطاياها كانت مصحوبةً بعواقبها كذلك، فسوء استغلال النعم يحولها إلى نقم، إذ يدور استعمال الأجهزة الإلكترونية من شخصٍ يستعملها فيما ينفعه وحسب، وآخرٍ يضيع من يومه وقتاً ليس بالقليل فيما لا نفع منه؛ كالتصفح الغير هادف لمنصات التواصل الاجتماعي ونحوه، إلى الدخول في مرحلة الإدمان للإنترنت وهذه الأجهزة.

ويشمل الأثر السلبي لإدمان الأجهزة الإلكترونية على نواحي مختلفة

فبوسعك أن ترى أثر ذلك على الحياة الاجتماعية للمدمن بكل سهولة وأن تلحظ افتقاره لمهارات التواصل، كما وأن تلك الألعاب تستنزف الوقت استنزافاً ضخماً، ويظهر ذلك جلياً مع كثيرٍ من ألعاب الفيديو؛ والتي يهدف مُصَنِعُوهَا ومُطَوِرُوهَا. على جذب اللاعبين وربطهم باللعبة، فيجعل تلك اللعبة على صورة مراحل، كل مرحلة تُسَلِّمُ إلى الأخرى، أو يختم كل مرحلة بمكافأة بصورة مختلفة يأسر بها لُبّ اللاعب.

ويجدر بنا ذكر أن علاج إدمان الأجهزة والألعاب الإلكترونية يجنب الأطفال تأثير تلك الألعاب على العملية التعليمية، فإدمان تلك الألعاب يؤثر على قدرة الأفراد على التركيز وإنجاز الأعمال؛ وهو ما يؤثر بالسلب أيضاً على البالغين وقدرتهم على النهوض بمسؤولياتهم، وأيضاً لا ننسى تأثير تلك الألعاب الإلكترونية على الحالة النفسية والصحية، فيشيع بين المدمنين السمنة والبدانة؛ والتي قد تقود إلى الإصابة بالسكري، وأيضاً قد يدخلون في اكتئابٍ وأمراض نفسية أخرى.

كيف يمكن للشخص أن يدخل مرحلة الإدمان؟

في حياة الأفراد الطبيعيين بعيداً عن الإدمان تراهم يجدون متعةً في كثيرٍ من أنشطتهم الطبيعية والروتينية، فما السر وراء ذلك؟

الحافز وراء معاودة الفرد لأنشطة مختلفة هي حصوله على مقابل منه يمس احتياجه ويدخل عليه السعادة.

الإحساس بالفرحة مع جني المال أو الجماع أو السفر أو ممارسة الرياضة وغير ذلك، السر هو في نظام المكافأة بالدماغ، والتي يفرز خلالها الجسم الدوبامين، والذي يعطي الشخص شعوراً بالسعادة، ويحفزه نحو معاودة ذاك الفعل من جديد، وتطوير وتأسيس تلك الألعاب يرتكز على استثارة الدماغ وتحفيز نظام المكافأة ذاك بالسبل المختلفة التي تستقطب اللاعبين.





إدمان الأجهزة والألعاب الالكترونية

أعراض إدمان الألعاب والأجهزة الإلكترونية :

وفق إحصائية منشورة بمجلة American Academy of Pediatrics، فإن ما بين ١ إلى ٩ أشخاص يفتقرون إلى علاج إدمان الألعاب وذلك من بين كل مائة شخص يلعبون ألعاب الفيديو تلك، وأعراض إدمان ألعاب الفيديو لا يمكن حصرها على صعيدٍ واحدٍ وتعميمها على مختلف الأفراد

كما أنها قد تتداخل مع عددٍ من أعراض التوتر والقلق، وتشمل :

- استحواذ اللعبة على عقله بحيث تصير هي الفكرة الوحيدة التي تدور برأسه طوال اليوم.
- العجز عن الإقلاع عن تلك الألعاب بالرغم من المحاولة وإدراكه لتبعاتها.
- ظهور أعراض انسحابية كالتوتر والعدوانية حين الحَول بينه وبين اللعب.
- العزلة، بهدف الحصول على وقت متواصل من اللعب دون انقطاع.
- الهروب من المشاكل المختلفة، وخاصةً النفسية إلى الألعاب.
- الدخول في أمراض نفسية أحياناً؛ كالاكتئاب والعدوانية.
- فقدان الشغف والمتعة في ممارسة أية أنشطة مختلفة.
- تأثر المسيرة المهنية أو التعليمية نتيجة الإدمان.
- قضاء أوقات متزايدة من الوقت في اللعب.

علاج إدمان الأجهزة والألعاب الإلكترونية :

ومما يظهر بوضوح على أولئك المدمنون ما أشرنا إليه من أعراض للإدمان، وبالتزامن مع ظهور تلك الأعراض يبدأ الطبيب بالتأكد وإثبات ذلك الإدمان وفق المعايير الدولية الخاصة بالأمراض النفسي. وبالتزامن مع الاطلاع على الأعراض السابقة مع السؤال عن بعض الأمور التي يحتاج الطبيب أو المعالج النفسي الاطلاع عليها، كتحديد مدة تعلق واحتياج الشخص إلى تلك الألعاب، أو مقدار تفكيره فيها، ومحاولاته في الإقلاع عنها، وما إلى ذلك، كما ويبحث الطبيب عن مدى تأثير تلك الألعاب على حياته الشخصية والاجتماعية. علاج إدمان الأجهزة الإلكترونية يتطلب متابعة من المختصين بهذا النوع من الإدمان، ويكون أولئك المدمنون بحاجةٍ أشد إلى علاج إدمان الألعاب في حال تزامن ذلك الإدمان مع اضطرابات أخرى كاضطراب ثنائي القطب وغيره.

وعادةً ما يبدأ علاج هذا النوع بالعلاج المعرفي السلوكي، وبالتزامن مع ذلك، فإنه من الضرورة بمكان الاهتمام بدائرة الأهل والأصدقاء ومعاونة المدمن على الإقلاع عن تلكم الأفعال، تلك البيئة المحيطة من دورها تقليل تعرض الشخص لهذه المؤثرات وتعويضه عنها بمختلف الأنشطة، وتشكل بيئة احتضان ودعم نفسي.

ومن المهم اتباع ما يلي من نصائح:

- إدراك المدمن لتأثير تلك الألعاب على حياته.
- منع تعرض المدمن لتلك الأجهزة أو الألعاب تدريجياً.
- إدراك المدمن لما يستثيره في تلك الألعاب والبعد عنها والتغلب عليها.



أ. ميسه الحارثي

اخصائي نفسي اول ومختصة في اضطرابات القلق واضطرابات الأكل حاصلة على الماجستير في علم النفس الاكلينيكي.



@AlharthiMaysa





المراجع:

Internet Gaming (psychiatry.org)

Addictive behaviours: Gaming disorder (who.int)

Gaming Disorder (Gaming Addiction) | Symptoms and Treatment | Patient

Video Game and Technology Addiction (healthline.com)

كيف تستغل مواقع التواصل الاجتماعي ؟

- مواقع التواصل وسيلة للعثور على الإلهام والابداع
- اصنع منصتك الخاصة على الانترنت
- النبذة المختصرة عن نفسك الا تزيد عن ٣ الى ٥ جمل
- لا يهم كم من يعرفونك في العالم الافتراضي المهم ماذا يعرفون
- لا تخش طلب المساعدة واستشارة أصدقاء العالم الافتراضي
- لا تهدر وقتك في الجدل
- تابع حسابات تشعرك بطاقة ايجابية
- من الجيد ان تكون قضيتك في الحياة ان تكون مسالما
- الناس لن يعرفوا نواياك إنهم يتعاملون مع افكارك
- لديك الحرية الكاملة ولكنك مسؤول عن كل ما تقدمه





النموفوبيا

غيرت التقنيات الحديثة في وسائل الاتصالات والمعلومات أسلوب الحياة، وهي جزء لا يتجزأ من يومنا، فأصبحت الحياة أسهل حيث توفر الهواتف الذكية اليوم فرصاً وطرق أسهل للراحة، وتيسر انجاز المهام كما تسهل التواصل والتفاعل بين الآخرين ولذلك قد يجد البعض صعوبة بالغه في ترك هاتفه بعيد لوقت طويل، فيصاب بقلق وخوف قد يفقده القدرة على التركيز.



والنموفوبيا لا يقتصر على فقدان الهاتف انما كذلك على الخوف من نفاذ البطارية أو عندما لا توجد تغطيه جيده للشبكة، وهو يؤثر بشكل سلبي على نمط الحياة وعلى الصحة الجسدية والنفسية.



وهذا يفسر أحد اضطرابات القلق الحديثة المسماة بالنوموفوبيا (الخوف من فقدان الهاتف) وهو خوف وقلق لاعقلاني يعاني منه الفرد عندما لا يتمكن من الوصول لهاتفه نظرا للتطور الكبير في التقنية مما يمكننا من التواصل مع العالم الخارجي بكل يسر وسهوله. حتى أن من يصاب بها اعتقد العلماء بأنه يشعر بهاتفه وكأنه جزء من جسده يصعب عليه الابتعاد عنه.



وأظهرت نتائج الدراسات الحديثة نسب انتشار كبيره للنموفوبيا تتخطى ٦٦٪ من مستخدمي الهواتف الذكية،وأما عن الآثار المترتبة عليه فكثيره وأهمها أنه سبب رئيسي في الحوادث المرورية بسبب انشغال المصاب بهذا الاضطراب بالتحدث أو المراسلة أثناء القيادة، كما يؤثر بشكل سلبي على العمود الفقري والرقبة نتيجة إساءة استخدام الهاتف، ولا شك بأنه يعمل على تشتت الانتباه لانشغال الذهن بالهاتف وما بداخله من مراسلات أو تصفح؛ وكل ذلك يولد لدى الفرد مشكلات في صحته النفسية كالقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية وكذلك قد يضطر الفرد الى تغيير أجزاء في شخصيته لكي يلاقي استحسان ممن يتواصل معهم الكترونياً، خلافاً عن تأثيرها الكبير على مستوى التحصيل الأكاديمي والعلاقات العامة و الأسرية والزوجية وبين الآباء والأبناء، ولا نقصد فقط الهاتف المحمول بل يشمل الجهاز اللوحي والحاسوب.





أما الأعراض المصاحبة لاضطراب فقدان الهاتف هي:

-قضاء وقت طويل يوميا على الهاتف المحمول، وحمل الشاحن دائما خشية من فقدان شحن البطارية.

-الشعور بالقلق والعصبية في حال الابتعاد عن الهاتف. أو عندما لا يكون الهاتف المحمول متاح في مكان قريب أو في غير مكانه أو لا يمكن استخدامه بسبب نقص تغطية الشبكة/ أو الانخفاض في شحن البطارية/ أو لنقص رصيد شبكات الاتصال.

-تجنب الأماكن والمواقف التي يحظر فيها استخدام الجهاز قدر المكان.

-النظر بشكل متكرر في شاشة الهاتف لمعرفة ما إذا تم تلقي الرسائل أو المكالمات.

- الحفاظ على تشغيل الهاتف المحمول ٢٤ ساعة في اليوم.

-عدم الاستغناء عن الهاتف حتى قبل النوم.



-تفضيل التواصل الاجتماعي الافتراضي عبر التقنيات الحديثة عن التواصل الاجتماعي الواقعي (وجها لوجه)

-صرف مبالغ كبيرة نتيجة الاستخدام الدائم الهاتف المحمول.

-الاحساس الوهمي بسماع نغمات الرنين أو الشعور الكاذب باهتزاز الموبايل وهو ما يسمي بمتلازمة الاهتزاز الوهمي.

أما عن كيفية العلاج، فنجد فعالية العلاج السلوكي المعرفي في التعامل مع الأفكار والمشاعر التي تظهر عند اختفاء الهاتف أو عدم امتلاكه، من خلال التعرف على المخاوف التي يفكر بها وكيف يشعر حينها وما هو التصرف الذي يقوم به؟ ثم العمل على تعديل هذه الأفكار فتتحسن المشاعر ويتزن السلوك، وكذلك استخدام أسلوب سحب الحساسية التدريجي من خلال وضع مدرج من الأصعب في ترك الهاتف الى أقلها صعوبة ومع الاسترخاء نعرض العميل الى ما يثير قلقه من ابسطها الى أعقدها مع المحافظة على هدوئه، ولهذه الطريقة فعالية كبيره إذا تمت بطريقة صحيحة، أما في الحالات الشديدة فننصح بالعلاج بالعقاقير تعطى من طبيب نفسي لمعالجة الأعراض المصاحبة للنوموفوبيا.

وأخيراً لم يتم تصنيف النوموفوبيا حتى الآن كاضطراب رسمي، الا أن العديد من المختصين يتفقون على أنه قضية ومصدر للقلق المتزايد ويؤثر على الصحة النفسية.



– الأخصائية: حنان الأحمري

اخصائية نفسية – ماجستير توجية وارشاد نفسي

– باحة دكتوراة في الارشاد النفسي -محاضرة في جامعة الملك خالد ورئيسة سابقة لمركز الارشاد النفسي والأكاديمي بكلية التربية

@hanan_al_ahmari

المراجع:

https://elakademiapost.com/

عبد العزيز، عبدالعزيز، (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي خفض النوموفوبيا) رهاب الابتعاد عن الهاتف المحمول وتنمية تقدير الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.





هل تعاني من الـ FOMO في عالمك السيبراني؟

هل شعرت يومًا ما بالقلق من أن يفوتك شيء على هاتفك؟ وهل تجد نفسك مضطرًا كل بضع دقائق للتحقق من وسائل التواصل وفحص حساباتك؟

الخوف من فوات الشي أو ما يسمى بـ Fear Of (FOMO) Missing Outهو شعور الفرد بالقلق بشأن فقدان التواصل مع الأحداث أو التجارب أو الانفعالات. فكيف يمكننا التعرف عليه في عالمنا السيبراني؟.

أثناء الانغماس في الحياة الرقمية وفي سياق تفاعل الأفراد مع مجتمعهم الافتراضي (Virtual Community) وتجاوزهم كل الحواجز الجغرافية والسياسية سعيًا وراء الاهتمامات والأهداف المشتركة، نجد أن تلك الأجهزة لا تخلو من الجانب السلبي نتيجة لسوء الاستخدام، ولما تفرضه تلك التقنية من تشكيل لطريقة التفاعل، فنجد أن من يعانون من الـ FOMO لا يعرفون ما يفوتهم معظم الوقت لكنهم قلقون من أن الآخرين قد يستمتعون بدونهم، مما قد يؤدي تفكيرهم بالآخرين إلى الانشغال بفحص الهاتف باستمرار والتحقق من جديد المنشورات حتى لا يفوتهم شيء وخوفًا من فقدان المعلومات المتاحة مؤقتًا، كلقلقهم من أن منشورات الآخرين قد يتم إزالتها أو اختفائها (كما في قصص الإنستغرام أو السناب شات، أو حالات الواتس اب)، مما يؤدي بهم هذا السلوك إلى الاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي والذي قد يتطور بدوره إلى "إدمان رقمي".

كذلك عندما يكون الفرد "غير قادر على الاتصال" بوسائل التواصل لانشغاله، ويكون قلقا من أن أصدقاءه قد يشعرون بتجاهله، أو أن يكون قلقًا من أن يتم تفسير عدم تفاعله هو عدم رغبته في المشاركة في نقاشاتهم، أو عند الشعور بالحاجة إلى "الانخراط في تفاعلات مستمرة" والشعور بضرورة "البقاء على اتصال" خوفًا من فقدان القدرة على أن يكون متفاعلًا في الوقت المناسب، أو أن لا يتفاعل معه الآخرون كما هو متوقع، وكذلك الانشغال بتوثيق الكثير من اليوميات وتحديث عدد كبير من الحالات والبحث عن الاعجابات لتلبية احدى الحاجات الفسيولوجية وهي الحاجة إلى "تقدير الذات."

وأظهرت الابحاث ارتباطًا ايجابيًا بالتأثير السلبي لوسائل التواصل على الحياة اليومية والانتاجية في العمل، وأيضًا في الاصابة "بالاكتئاب"، وذلك بسبب متابعة الفرد المُفرطة لحياة الآخرين وخصوصًا عندما يراهم أفضل منه في جانب من الجوانب الشخصية أو الحياتية، كما أنه يدفع بالفرد إلى المقارنة بين حياته العادية وما يفتقر إليه، بأبرز أحداث حياة الآخرين وما يستعرضونه من تجارب مثالية ساعدت على خلقها والتفاخر بها تلك الوسائل، ومن المعلوم أن مثل تلك المقارنات الاجتماعية تؤثر على الفرد سلبًا وتحفز لديه مشاعر انخفاض درجة الرضا عن الحياة.

ونلاحظ ذلك بكثرة عند جيل Z أو من يطلق عليهم بالزومين (Zoomers)، وهم الأشخاص الذين عاصروا منذ ولادتهم الانترنت والأجهزة المحمولة، وذلك بسبب ما يفرضه عليهم عصرهم الرقمي من الاعتماد على التكنولوجيا بشكل كبير حتى أصبح جزء لا يتجزأ من يومهم. ويعود تاريخ التعرف على هذه الظاهرة لأول مرة في عام١٩٩٦م عندما لاحظ الدكتور دان هيرمان مجموعة من



الأفراد يتحدثون عن منتج، وبناءً على ملاحظاته استنتج أن هـذا السلوك يشبه الخوف من إضاعة الفرص والملذات، كما تـم إضافة هذا المصطلح إلى قاموس أكسفورد الانجليـزي فـي عام ٢٠١٣ وتعريفـه بالشـعور بـالقلق مـن أن حـدثًا مثيرًا أو ممتعًا قد يحدث في مكان آخر ."

وحرصًـا علـى زيـادة الـوعي بالآثـار السـلبية لتلـك التفـاعلات الاجتماعية غير الصحية في العـوالم الافتراضـية، حـرّي بنا أن نتطرق إلى بعض طرق التفاعل الرقمي السليم كالتدريب على ضبط النفس أثناء التفاعل مع المنشورات، وتعلم كيفية إدارة التوقعات، بأن يقوم الفـرد بالنشـر دون توقـع أن يحظـى هـذا المنشور على العدد المتوقع من تفاعل واعجاب الآخرين أو أي استجابة فورية، ويمكن استخدام بعض عبارات الحديث الذاتي عند عدم القدرة التفاعل والتواصل، مثل "لست بحاجة إلى الرد فـورًا"، "لـيس مـن الضـرورة التحقـق مـن جميـع تحـديثات الآخرين"، "لست بحاجة إلى معرفة كل مـا يقولـه الآخـرين أو يقومون به"، أيضًا محاولة تغيير التركيز علـى مـا يفتقـر إليـه الفرد إلى ملاحظة ما لديه ويملكه، وعـدم متابعـة الأشـخاص الذين يميلون إلى التباهي والمفـاخرة ويتسـببون لـه بمشـاعر عدم الرضا والتعاسة، كمـا يسـاعد الاحتفـاظ بسـجل لأجمـل الذكريات التي تسعد الفرد في التحول مـن هـذه الـدائرة إلـى الانغماس في حياته الرائعة.

أما في أوقات العمل فمن الصعب قطع الاتصال بتلك الوسائل تمامًا، ولكن يمكـن اسـتخدام بعـض الاسـتراتيجيات المفيـدة لتقييـد اسـتخدام الجهـاز حتـى لا يـتم تشـتيت الانتبـاه وتقـل الإنتاجية، كتحديد وقـت لإنجـاز المهـام خاليًـا مـن أي مصـدر إلهـاء إلكترونـي، أو تعيين الجهـاز علـى وضـع الطـائرة، أو ايقاف تفعيل الاشعارات والتنبيهات، أو تخصيص وقت محـدد يوميًا للتحقق من جديد الرسائل والايميلات، وتحديد قدر معين من الوقت (٢٠-٣٠ دقيقة) للتفاعل والرد.

استنادًا إلى ما سبق ولأن التكنولوجيا أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فإننا ندعو البـاحثين والمتخصصـين إلـى تكثيـف الدراسات حول التفاعلات الرقمية السليمة من أجل تكوين علاقة صحية مع وسائل التكنولوجيا الايجابية، ولتحقيق التوازن بين الحياة الرقمية والـواقعـيـة، ولـرفـع درجـة الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية.



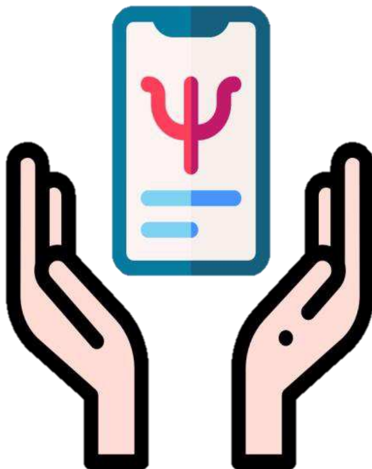
أ.سارة السويلم
باحثة ومتخصصة في علم النفس السيبراني

sarah_alsw@

المراجع:

•Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on social media: the FoMO-R method. International journal of environmental research and public health, 17(17), 6128.

•Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association?. Addictive Behaviors, 110, 106487.



فريق ذاتك
النفسي التطوعي

تأمل الصورة..

نُدرك تماماً أن الصورة تُشير إلى أعمق من مجرد ألوانها الخارجية..

لذلك، ندعوكم لمشاهدة هذه الصورة، والحديث حول ما تفكرون به حولها وما أشارت إليه داخلكم





تساؤل مع أ.فايز الغامدي

من خلال ما نشاهده في واقع حياتنا اليومية استخدام اغلب الناس بمختلف اعمارهم لشبكات الانترنت لساعات طويلة هل يؤثر ذالك سلبا على الحالة المزاجية للمستخدمين ؟

بلا شك أن الإدمان على الإنترنت يؤثر على الحالة المزاجية والحالة الجسدية والحالة العاطفية ، وإدمان الإنترنت يعتبر مشكلة اجتماعية متنانية.. يتم مناقشتها في جميع أنحاء العالم، وادمان الانترنت يتسبب في مضاعفات عصبية ونفسية ومشاكل اجتماعية.. و تتضمن بعض الاعراض المزاجية كتقلب المزاج والعصبية والقلق والعزلةو تجنب العمل والشعور بالوحدة والملل واضطراب في النوم ، وهناك حالات وأعراض جسدية يكون منها الالام الظهر والصداع وألم الرقبة وجفاف العيون وسوء التغذية والكثير من ذلك

الخطوة الأولى في العلاج هو :-

1- اولاً الاعتراف بوجود مشكلة

2- تنظيم الوقت 3- اللجوء إلى النشاطات التي تنشط القدرات العقلية و الذهنية وتكون بديلاً للاستخدام المفرط للانترنت

4- التدريب على مهارات الإسترخاء سواء كانت بدنيا أو ذهنيا

5- ممارسة الرياضة والتأمل

6- الانخراط في العلاقات الاجتماعية

زيادة تكوين علاقات اجتماعية على الانترنت من بين اهم الاسباب لزيادة لقضاء الوقت على الانترنت مما تؤدي هذه الشبكات الاجتماعية الى العزلة الاجتماعية ومشكلات في الحياة الواقعية ؟

بلا شك أن زيادة الوقت الذي يقضيه الأشخاص في استخدام وسائل التواصل الإجتماعي يقلل من فرص التواصل اجتماعي الفعلي وكما يزيد من الشعور بالوحده والعزلة الاجتماعية وهذا ما تؤكده الكثير من الدراسات ..

من اهم المقترحات هو :

1- الانخراط الفعلي بالتواصل الاحتماعي الفعلي

2- ممارسة الانشطة التطوعية

3- اكتساب المهارات الاجتماعية اللتي تزيد ثقة الانسان بنفسه وتجعلها اكثر استقرار وتوافق

4- التواصل الايجابي مع الاسرة

أ.فايز الغامدي


@Fayez_mansi

تساؤل مع د.حمود العبري

من خلال ما نشاهده في واقع حياتنا اليومية استخدام اغلب الناس بمختلف أعمارهم لشبكات الانترنت لساعات طويلة هل يؤثر ذلك سلبا على الحالة المزاجية؟

في هذا العصر أصبح الفرد أكثر عرضة لمثيرات كثيرة ومتنوعة خلال اليوم مقارنة بما كان يتعرض له في زمن ما قبل الانترنت ومنصات التواصل الاجتماعي. وهذا التعرض المستمر يحدث ردة فعل موقفي Attitude اتجاه هذه المثيرات والتي تنتج عن عملية الحكم Judgment على هذه المثيرات. وهذا الحكم المستمر على المثيرات من خلال تصفح منصات التواصل الاجتماعي قد تسبب الإرهاق الذهني وتؤثر على المزاج. مثال على ذلك، عندما يتصفح الفرد منصة تويتر لمدة ساعة سوف يقرأ عدد كبير من التغريدات ومع كل تغريده سوف يحكم عليها هل هي جيدة أو سيئة، غير مهمة، يتفق معها أو يخالفها، تستحق تفضيل أو أعادة تغيريد، أو تستحق الرد برد إيجابي أو معارضة. وهذه العملية المتكررة والمستمرة مرهقة وخاصة أن الفرد يعلم أن نتائج القرار سوف يشاهده المتابعين. لذلك البعض يشعر بانخفاض المزاج بعد قضاء مدة طويلة في منصات التواصل الاجتماعي.

بينت دراسة نشرت في ٢٠١٦م بعنوان "Social Networking sites, Depuration, and Anxiety: A systematic Revie" أن هناك علاقة بين القلق والاكتئاب وبين الأفراد الذين يغلب عليهم التواصل السلبي (حكم سلبي) مع الاخرين على منصات التواصل الاجتماعي. والحكم السلبي المستمر يحدث ردة فعل موقفي Attitude سلبي. ويجعل الفرد يختبر هذه المشاعر بكثرة وينخفض معها المزاج.

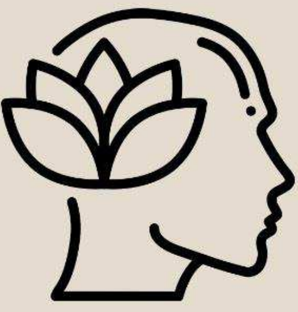
وحتى لا نتأثر بشكل سلبي من استخدامنا لمنصات التواصل الاجتماعي ونحافظ على الحالة المزاجية الايجابية يفضل أن تتبع عقلية الفضول بدلا من الحكم مع المواضيع التي تثيرك سلبيا. لذلك أي معلومة تطرح لا يلزم على الحكم عليها مباشرة أو التفاعل معها. وهذه الحالة العقلية مريحة للذهن وتجعله يحترم المثيرات المتنوعة بدون اصدار احكام عليها. وينصح بالتيقظ والوعي بالحالة المزاجية أثناء تصفح منصات التواصل الاجتماعي، وحين تلاحظ انخفاض في المزاج يفضل أن تخرج منها وتعطي نفسك استراحة طويلة وتتفاعل مع حياتك الطبيعية. وأيضا أنصح متابعة الأشخاص الذين يبثون الايجابية ويضيفون لك المعرفة ويصبح التايم لاين الخاص بك مليء بالمثيرات الايجابية والبعد عن النقاشات السلبية التي تؤثر عليك وتخفض من المزاج.



د. حمود العبري



Emofree@





كيف تؤثر الصورة السلبية عن الذات في الصحة النفسية ؟

1

المشاعر السلبية :

تؤدي الصورة السلبية عن الذات إلى تفاقم مشاعر القلق والخوف .

2

المشاكل النفسية :

تسهم الصورة السلبية عن النفس في زيادة فرص الإصابة بمشاكل واضطرابات نفسية كالاكتئاب واضطرابات تناول الطعام .

3

العزلة الاجتماعية :

تؤدي إلى الوحدة وتجنب الفرد التعامل مع الأخرين ؛ ما يضر في صحته النفسية .

4

أسلوب الحياة :

تمنع المرء من ممارسة أنشطة صحية كالرياضية وقد تمنعه من زيارة الطبيب .



الاثر السلبي من مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل لها أثر سلبي عندما يتمادى الشخص باستخدام هذه المواقع بشكل يطغى على تفاعله الاجتماعي الحقيقي مع افراد أسرته او أقاربه أو عمله، فإن الممارسة الكثيرة لذلك قد يسبب إدمان الشخص على هذه المواقع فتأخذ وقته كاملاً ، وبالتالي قد يُقصّر الزوج مع الاتصال بزوجته والفرد مع محيطه بسبب الاستخدام الزائد لمواقع التواصل الاجتماعي كما أن بعض النساء أستطيع ان أصفهم بــ" أرامل مواقع التواصل الاجتماعي" والسبب هي أنها دائماً وحيدة، فزوجها يكون في العمل لمدة ثمان ساعات، وبعدها يعود للمنزل وينام ثمان ساعات، وباقي وقته يقضيه على مواقع التواصل الاجتماعي أو خارج المنزل، كما إن الكثير من الناس أصبح يعيش العزلة الاجتماعية بسبب كثرة استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فهي لا تؤثر على حياة الفرد فقط وإنما أيضاً تؤثر على مستقبله ومجتمعه وإنتاجيته وتعاطيه مع الاخرين، ومن أهم أسباب العزلة الاجتماعية هي الاستخدام الزائد لمواقع التواصل الاجتماعي حيث يقضي الطفل ساعات طويلة على هذه المواقع مما يؤثر على نفسيته سلباً وأيضاً تؤدي إلى انخفاض تحصيله الدراسي. كما ان الاستخدام الزائد لمواقع التواصل الاجتماعي له أضرار كثيرة أخرى مثل زيادة الوزن بسبب قلة ممارسة الرياضة والحركة، الاكتئاب وذلك بسبب العزلة وعدم اشباع الجانب الاجتماعي للشخص، ضعف مهارات التواصل مع البيئة المحيطة وخصوصاً لدى الأطفال والمراهقين الإدمان وذلك بسبب الاستخدام القهري لمواقع التواصل الاجتماعي. ويجب علينا أن نساعد أنفسنا وأبناءنا وبناتنا باتباع أسلوب حياة صحي كممارسة الرياضة والتفكير بشكل إيجابي وتنمية مهارات التعامل مع الأخرين، والتقليل من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وإيجاد بدائل للأبناء كممارسة هوايات جيدة ومفيدة أو الالتحاق بدورات لتطوير المهارات، مع محاولة استشارة الطبيب في حال وجود أي ازمة نفسية، وأن أسلوب التربية يجب أن يُدعم من قبل الوالدين بأن ينشروا أفكاراً إيجابية لدى الأبناء عن التواصل بين الأفراد مع تقبل الأخرين، وتعتبر وسائل الإعلام لها دور مهم في الخروج بالأفراد من العزلة الاجتماعية وادمان مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك من خلال نشر ثقافة الوعي مع تعزيز حب التواصل الحي وتعمقه مع الأقارب والأصدقاء.



البروفيسور محمد بن مترك ال شري القحطاني
بروفيسور علم النفس وعضو هيئة التدريس
@Dralqahtany





الاستخدام المفرط والسيء للشبكة الالكترونية واضراره على الصحة النفسية

مع التقدم التكنولوجي توافرت وسائل التواصل الاجتماعي مع الجميع، ورغم إيجابيات هذه الوسائل إلا أنها سلاح ذو حدين والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي او استخدامها بشكل خاطئ يتسبب في الكثير من الأضرار منها النفسية والاجتماعية والصحية، وذلك لجميع الفئات العمرية الا انها تتزايد خطورتها عند الاطفال.

فتأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية خصيصاً بالسلب، هي كثيرة ومتعدده ومتنوعة منها الآني ومنها المتوسط ومنها طويل المدى حيث تشير بعض الأبحاث أن كثرة استخدامها تؤدي إلى الإصابة بعدة امور منها.

الاكتئاب: حيث قامت دراسات كثيرة لمعرفة هل تسبب الاكتئاب؟ وكذلك هل تسبب القلق؟ وكذلك مشكلات النوم مثل: الأرق.

وتمتد الاثار الى التشتت، وضعف التركيز وعدم الانتباه، والشعور بالوحدة، تساؤلات عديدة عن مسببات الكثير من الافراط في الاستخدام السلبي للأجهزة الالكترونية، والاجابة الان واضحة وملموسه ولا ننكر انها كثيره.

ولكن هذه الأمراض أو الاضطرابات النفسية لا تحدث بشكل مباشر دائماً ، لأنها تحتاج مجموعة متداخلة من الأسباب وعوامل الخطورة كالعوامل الوراثية، والبيئية، اي مدى الاستعداد للفرد وهنا نقول بانها فروق فرديه، اذاً الاخطار متفاوتة من شخص الى اخرفي الحده والنوع.

كما لا يخفى على كل انسان سوي بان مواقع التواصل تؤثر على العلاقات الاجتماعية.







الأخصائي النفسي : علي عبدالله التمار
اخصائي نفسي، مستشار اسري ، مدرب معتمد لتطوير الذات
@alialltamar



الاستخدام المفرط والسيء للشبكة الالكترونية واضراره على الصحة النفسية

فيعتقد علماء الاجتماع والطب النفسي أن ما يقوي أي علاقة اجتماعية هو الوقت والجهد الذي تبذله فيها.

ولكن حالياً وللأسف الشديد أصبح الإنسان مرهقاً في أغلب الأوقات بسبب كثرة التواجد على مواقع التواصل الاجتماعي بأسباب متنوعة وكثيرة مما قلل من الوقت الذي يقضيه في تعزيز العلاقات الاجتماعية الحقيقية التي يمتلكها بالفعل، وهذا ما أصاب العلاقات الاجتماعية بالهشاشة والضعف. وأصاب الإنسان بعزلة شعورية ووجودية حتى وهو في وسط اسرته.

بعض طرق علاج تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية*

- إن أول ما يجب ان يقوم به مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي والذين يمكن إدراجهم ضمن خانة المدمنين، هو الاعتراف بإهدار الوقت والتسويف للأمور المهمة والعاجلة وكذلك تحديد ساعات استخدامهم لهذه المواقع.

بمعنى آخر، تحديد ساعاتٍ معيّنة في اليوم يمكن خلالها استخدام هذه المواقع، ما يقلل كثيراً من تأثيراتها السلبية.

إن العلاج الإدراكي السلوكي، والذي يصفه الطب النفسي يساعد كثيراً في التقليل من مشكله الاكتئاب، وقلة الثقة بالنفس التي يتعرّض لها مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي.

فهذا العلاج يساعد على تحديد أسباب المشكلة ويعلمهم طرق التعامل معها.

ممارسة الأنشطة البدنية، وتعلم بعض الهوايات أيضاً يساعدا على علاج تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية.

فهما يعملان على تعزيز الثقة بالنفس، يعززا من إفراز الدماغ لهرمونات السعادة.اذاً علينا الاعتراف بالخطورة ومعرفة الاسباب حتى نستخدم الوقاية ونحرص على أنفسنا واطفالنا من الاستخدام المفرط والخطير .







الأخصائي النفسي : علي عبدالله التمار
اخصائي نفسي، مستشار اسري ، مدرب معتمد لتطوير الذات



@alialltamar

التنمر

الدكتورة: عبير خياط





فريق ذاتك النفسي التطوعي

الاثر السلبي لاستخدام الانترنت

التأثير السلبي من استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على فئة الأطفال والمراهقين خاصة، انها تبدو جديدة نسبياً في عالم البحث العلمي، لكن الأبحاث التي أجريت حتى الآن رصدت العديد من الأضرار أهمها الإدمان، ان المؤشرات السلبية لهذا الإدمان تشمل ظواهر عديدة منها الشعور بالإحباط والكآبةوالقلق الشديد

كذلك تولد الأفكار السلبية عن الشكل الخارجي التي أصبحت ظاهرة تصيب المراهقين من الجنسين، بسبب تعرضهم لسلوكيات تنمر من الأخرين او مشاهدتهم لنماذج زائفة لبعض مشاهير التواصل الاجتماعي مما يؤثر على العلاقات الاجتماعية وتقدير الذات لهم. وقد تبقى آثار هذه الأضرار لسنوات طويلة نلاحظ ان بعض مستخدمي شبكات التواصل من المراهقات يكتسبن صورة سلبية عن أجسامهن ويشعرن بالوحدة وعدم الثقةفتسعى بطرق عدة لإشباع هذا النقص مما يعزز سلوك التردد على عيادات التجميل من فئات عمرية صغيرة، او قد تنشر الصور الخاصة بها بهدف تقييم الذات من خلال أراء الأخرين بمواقع التواصل



أشارت بعض الأبحاث الحديثة على انتشار معدلات التنمر الإلكتروني لدى الأطفال والمراهقين عالميا.. كما بينت النتائج أن أهم عوامل التنبؤ بضحايا التنمر الإلكتروني هي: العمر، والجنس، وبعض العوامل الاجتماعية والاقتصادية، بينما شملت عوامل التنبؤ بالتنمر الإلكتروني: الافراط في استخدام الإنترنت، ونقص التعاطف، والغضب، والنرجسية، والتنشئة الوالدية السلطوية أو المتساهلة. بالإضافة إلى ذلك، بينت النتائج أن أهم مخاطر التنمر الإلكتروني هي محاولات الانتحار المتكررة من قبل الضحايا وتجمع كل الجهات التعليمية والصحية على أن مسؤولية الحماية من أضرار الإنترنت بشكل عام تقع على الوالدين الذين يتعين عليهما الحد من استخدام الهواتف والإنترنت حتى سن العاشرة. ولا يجب أن يكون للأطفال موقع تواصل خاص بهم حتى سن 15عاماً، واستبدالها بالأنشطة الحركية

لذا من مسؤولية الوالدين توعية أبنائهم باستمرار بمناقشتهموكيف يقضون وقتهم على الانترنت ومع من، وتعليمهم كيفية استخدام الإنترنت في جوانب إيجابية مثل الحصول على المعلومات التعليمية

وليس هناك ما يمنع بالاستعانة ببعض المواقع التي توفر مقاطع فيديو يمكن للآباء والأبناء مشاهدتها سوياً تطرح قضايا حول مخاطر تصفح الإنترنت العشوائية

الاخصائية النفسية: هيفاء تركي القصير @Haioofh



مشاهدة الأطفال "السلبية" للشاشات

في آخر تحديث لمنظمة الصحة العالمية (WHO) حيال الإرشادات الخاصة بمشاهدة الأطفال للشاشات بمختلف أنواعها، تؤكد فيه المنظمة إنه يجب عدم ترك الأطفال الصغار أمام التلفزيون وغيره من الشاشات بما في ذلك الألعاب الإلكترونية بهدف التسلية أو الإلهاء فقط كما يريدون، وتصف ذلك السلوك في التوصيات الحديثة بـ (المشاهدة السلبية).

وتركز تلك التوصيات على معالجة مشكلة قلة النشاط البدني والسلوكيات التي تتسم بالخمول وإضطراب النوم للأطفال دون سن الخامسة، والتي تعد أحد عوامل الخطر الرئيسية لحالات الوفاة على مستوى العالم، من خلال الأمراض المرتبطة بالسمنة، وتضمنت التوصيات:

- الأطفال الرضع (حتى عمر سنتين): يجب أن يمارسوا نشاطا بدنيا عدة مرات في اليوم، بما في ذلك ٣٠ دقيقة يكون فيها مستلقي على بطنه، مع أهمية عدم الجلوس أمام الشاشات إطلاقاً.
- الأطفال (من سن ٣ إلى ٤ سنوات): يجب ممارسة نشاط بدني بواقع ثلاث ساعات على الأقل يوميا، بما في ذلك ساعة على الأقل من النشاط البدني المعتدل أو المكثف، على ألا يتجاوز الجلوس أمام الشاشات ساعة على الأكثر في اليوم، وأقل من ذلك أفضل.

وتستند نصائح منظمة الصحة العالمية إلى نتائج دراسات وأدلة متاحة، ولا يزال هناك ترقب لمزيد من نتائج الدراسات الحاسمة بشأن الأضرار والفوائد المحتملة لإستخدام الشاشات. في سياق ذلك، نُشرت دراسة منفصلة رجحت أن فرص ظهور أعراض الاكتئاب لدى الفتيات في سن الرابعة عشرة بسبب إستخدام مواقع وشبكات التواصل الاجتماعي تصل إلى ضعف تلك الفرص لدى الفتيان. كما كشفت مراجعة الأدلة وجود علاقة بين المعدلات المرتفعة لإستخدام الشاشات والإصابة بالسمنة والاكتئاب. ويستند أصحاب الاعتقاد بأن الأطفال ينبغي ألا يقضوا وقتا أمام الشاشات قبل وقت النوم، إلى أن هناك أدلة تشير إلى ضرر قد يتعرضون له، فتلك الأجهزة تقوم على زيادة الإفراط في تنشيط الدماغ، كما أن الضوء الأزرق المنبعث من تلك الأجهزة يؤدي إلى إضطرابات في إفراز هرمون الميلاتونين وهو المسؤول عن جودة النوم. كما أضافت بعض الدراسات دليلاً جديداً على أن الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى ضرر بالصحة العقلية.وتشير الطبيبة (ويلومسن) أحد من شاركوا في صياغة إرشادات المنظمة الدولية، أنه من غير المرجح أن الأطفال الصغار للغاية يستفيدون من المشاهدة السلبية والجلوس أمام الشاشات، وتضيف "يجب تحويل وقت الخمول إلى وقت مفيد، فقراءة كتاب مع الطفل، على سبيل المثال، يمكن أن يساعده على تطوير مهاراته اللغوية"، كما أن الطفل الذي يتم إعطاؤه جهاز حاسوب لوحي، بهدف الحفاظ على هدوئه أثناء جلوسه في عربة الأطفال، لا يحصل على (نفس الجودة) الخاصة بوقت الإسترخاء الجيد، فالأطفال يحتاجون إلى إتاحة فرص أمامهم على مدار اليوم لممارسة اللعب بنشاط، ويجب أن نخفض وقت الخمول ووقت الجلوس أمام الشاشات للأطفال. كما أشارت إلى أن بعض البرامج التليفزيونية التي تشجع الأطفال الصغار على الحركة أثناء المشاهدة قد تكون مفيدة، خاصة إذا كان الأبوين أو من يرعى الطفل حاضراً أيضاً، للشرح والتفاعل مع الطفل.



ويرى الخبراء في الولايات المتحدة، إن الأطفال يجب ألا يستخدموا الشاشات قبل أن يبلغوا ١٨ شهراً. وفي كندا، لا يُنصح باستخدام الشاشات للأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين. وفي المملكة المتحدة، لا تحدد سقفا زمنيا لإستخدام الأطفال للشاشات، لكنها تقول إنه يجب على الأطفال تجنب الشاشات قبل وقت النوم.

تلك التوصيات لمنظمة الصحة العالمية تعد بمثابة إرشادات مفيدة للأسرة للمساعدة في توجيههم نحو أنماط الحياة النشطة والصحية للأطفال. ووفقا للكلية الملكية لطب الأطفال و صحة الطفل في بريطانيا، يمكن للآباء أن يسألوا أنفسهم بعض الأسئلة لمساعدة الأسرة على إتخاذ القرار بخصوص الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشات:

- هل يتم التحكم في وقت مشاهدة أو إستخدام الشاشة؟
- هل يتعارض استخدام الشاشة مع ما تريد عائلتك فعله؟
- هل يتعارض استخدام الشاشة مع أوقات النوم؟
- هل تستطيع التحكم في الطعام أثناء استخدام الشاشة؟

إذا كانت الأسرة راضية عن إجاباتها على تلك الأسئلة، فمن المرجح أنها تتعامل مع إستخدام الأطفال للشاشات بشكل جيد، فمن المهم ألا يأتي إستخدام تلك الأجهزة على حساب ساعات النوم، والنشاط البدني، أو قضاء الوقت مع الأسرة.





الدكتور عبد الرحمن عسيري

دكتوراة في الفلسفة في علم النفس – علم النفس الجنائي – اخصائي نفسي اول – معالج معرفي سلوكي



@dr_assiry







فوائد القراءة على الصحة النفسية

طريقة ممتازة للمساعدة من التخلص من القلـق والاكـتـئاب ؛ لأنهـا تشغل القارئ عن التفكير في هموم الحياة



بناء خلايا جديدة في الدماغ عن طريق تخيل الصـور والأحداث



عندما تقرأ حول تـجربة ما فـإن عقلك يفهمها وكأنك تعيشها ما يؤثر في تصرفاتك وانفعالاتك

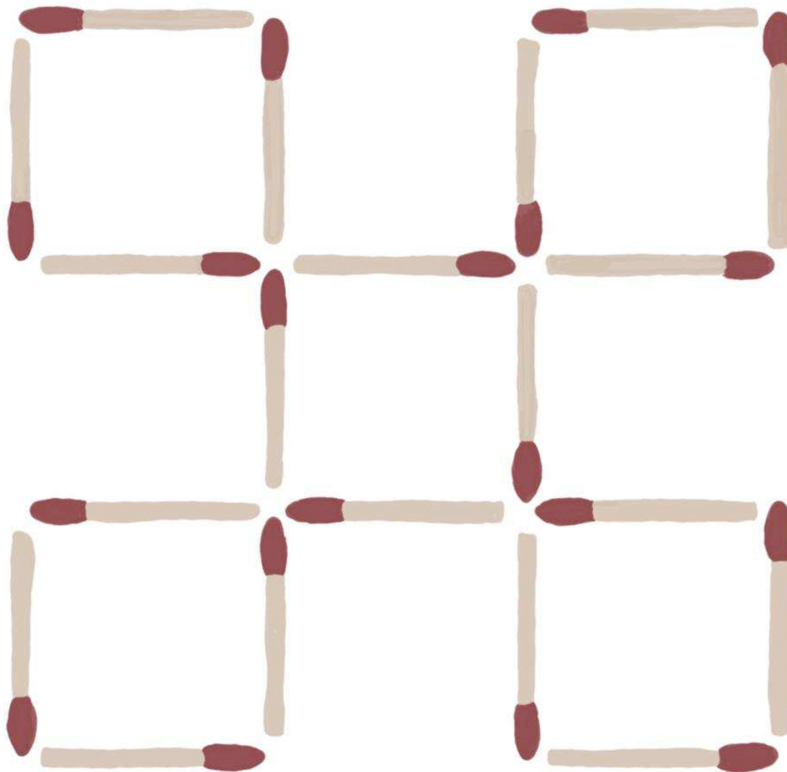


تقوية القدرة على التفكير التحليلي : ما يمكن القارئ من إيجاد حلول مناسبة





هــل يُمكنــك تحريــك (٤) أعــواد؛ لتشكيل (٦) مربعات بدلاً من (٥)؟!





ختاماً..

واخيرا تذكر عزيزي القارى

" كلما اشتدت قبضة يديك كلما زاد الالم وكلما ارخيت يديك انفلت الامان "
عليك أن تتعامل مع هذا الفضاء بهذا اللطف المتزن لا ترخي
يديك فتفقد جمال التواصل الاجتماعي ولا تشد يديك فتغرق به

ونقدم جزيل الشكر لمن شاركنا في اعداد هذه المجلة
سائلين الله أن ينفع بعلمنا وأن يطرح به البركة



أفنان العمار
رئيسة تحرير المجلة ، عضو في اللجنة التنفيذية



فريق العمل :-

اشراف رئيس الفريق:

أ.تركي سعد الداوودي

رئيسة تحرير المجلة:

أفنان عبدالله العمار

أعضاء الفريق:

أ. هوازن عيطه الزهراني

أ. لمياء ضيدان السبيعي

أ. مشاعل فيصل المطيري

أ.فاطمه احمد الزاحمي

أ. جواهر راشد السبهان

أ. في غازي العتيبي

أ. ابتسام عبدالله الزهراني

أ. اضواء علي المواش

أ.غادة طلاع التشمري

أ.ابتهال إبراهيم لشرم

فريق التصميم:

ساره مصطفى المبيّض

نوره محمد العصيمي

هدى عبدالرحمن المشعان

دلال محمد الصفيان

روان حسن مقبول

شكر وتقدير للمشاركين:

أ.د. راشد السهل.

أ.د.محمد مترك القحطاني

د.أحمد الالمعي

د.صالح الغامدي

د.حمود العبري

د.يوسف السلمي

د.أبراهيم الفريح

د.سيد عبدالقادر

د.سالم العتيبي

د.سعود عايد الشمري

أ.فايز الغامدي

أ.عباس الكامل

أ.ناهس العتيبي

أ.نايف الزهراني

أ.انس فلاته

أ.علي التمار

د.عبير خياط

د.نسرين يعقوب

أ.أبرار عبدالله

أ.فهده باويزر

أ.سها حريري

.نوره خالد "مشاركة من مركز ذاتي للاستشارات النفسية ".

أ.هيفاء القصير

أ.حنان الاحمري

أ.بسمة مبارك

أ.نورة الشهراني

أ.ميسه الحارثي

أ.فاطمة ابوارشيد

أ.ساره السويلم

أ.نوال العلي

أ.غدير الجليفي

أ.خولة الحربي

أ.نوف الشهراني







صدرت في عام ١٤٤٣هـ - ٢٠٢١م


@thatikpsy - @NCMH_SA